

<<人体不可缺少的4%>>

图书基本信息

书名：<<人体不可缺少的4%>>

13位ISBN编号：9787514603644

10位ISBN编号：7514603646

出版时间：2012-3

出版时间：中国画报出版社

作者：野口哲典

页数：208

译者：时江涛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人体不可缺少的4%>>

内容概要

在日常生活中我们也许没有注意到，在我们的体内，存在着许许多多极其微量的矿物质，这些矿物质绝大多数都是金属元素。

从我们时常见到的铁和铜，到锌、镁、锰等金属，都存在于我们体内，这听起来让人感到非常不可思议。

一般在我们的印象中，金属是对人体有害的物质，然而事实上，它们同时是我们生命中不可或缺的重要物质，发挥着非常重要的作用。

为什么我们体内会含有金属元素呢？这与生命体的进化有着密不可分的关系。人类的血浆中所含有的金属种类与海水中的金属元素成分相近，这表明海洋是生命的起源。

此外，在远古时代地球上刚刚出现生命的时候，铁和铜的储存量十分丰富，因此，最初的生命为了组成自己的身体和进行生命活动，将身边能用到的金属都利用起来了。

假如，当时地球上金的含量很丰富，那我们的皮肤说不定也有可能是金色的。而且如果当时将十分充足的铁元素利用到骨骼中去，还有可能变成身体十分结实的电子人呢，这样想来真是十分有趣。

在本书中，我将介绍以金属元素为代表的矿物质，用通俗易懂的语言解释它们发挥了怎样的作用。从我们所熟知的钙、钠、钾，到硒、钼、钴、铬等比较陌生的金属，都将一一介绍。

<<人体不可缺少的4%>>

作者简介

野口哲典，1958年生于日本爱知县。
毕业于东海大学文学专业。
曾就职于市场调查公司，后辞职成为专职作家。
除著书立说外，他还经常举办以“概率”为主题的演讲活动。
他的主要作品有《治疗迟到违约的良药》、《微积分让您的生活更精彩》、《有趣的数学练习题》等。

<<人体不可缺少的4%>>

书籍目录

引言

第1章 矿物质是人体必须不可少的成分

构成人体的成分

构成人体的元素

矿物质与维生素的区别

矿物质几乎都是金属

必需矿物质是什么

为什么矿物质是必需的

矿物质能够帮助酶发挥作用

促进氧化还原反应

矿物质摄取一定要平衡

矿物质的饮食摄取标准

第2章 各种矿物质的基础知识与作用——主要矿物质

99%的钙都成为了骨骼与牙齿

钙和维生素D的关系

钙可以抗癌吗？

钙传递信息，收缩肌肉

缺钙为什么会使骨质变得脆弱

长期缺钙会使血液中的钙浓度升高？

缺钙会使情绪变得烦躁？

绝经后的女性注意了！

每日摄入多少钙质才是合理的呢？

富含钙的食品

磷是身体必需的矿物质

磷是DNA及RNA中不可或缺的成分

磷同时也是能量之源

比起缺磷，更要当心磷的过量摄入！

我们每天需要摄入多少磷呢？

富含磷的食物

钠是食盐的构成成分

钠传递生理刺激

注意避免钠的过多摄入！

我们每天应该摄入多少钠呢？

富含钠的食品

人体内98%的钾存在于细胞内

钾能预防高血压

过量摄入钾元素可导致心跳停止

我们每天应该摄入多少钾呢？

<<人体不可缺少的4%>>

富含钾的食物

镁也是骨骼的成分之一

镁可能会导致腹泻

我们每天应该摄入多少镁呢？

富含镁的食物

硫是氨基酸的构成成分

氮是胃液的组成成分

第3章各种矿物质的基础知识以及作用——微量矿物质

铁是所有生物所必需的矿物质

铁是维持生命活动必不可缺的矿物质

铁将氧运送到全身各部位

铁有助手氧化还原反应

缺铁的原因

缺铁会引起贫血

一天该摄入多少铁？

含铁的食物

锌是身体及大脑发育必不可缺的矿物质

锌是性矿物质

锌与味觉有着密切关系

缺锌导致发育迟缓

一天该摄入多少锌？

含锌的食物

铜与人类关系密切

铜与铁密切相连

铜绿并非剧毒

缺铜会导致毛发和皮肤的颜色变淡

一天该摄入多少铜？

含铜的食物

锰有助于酶反应

缺锰会影响骨骼成长并引发性功能障碍7

一天该摄入多少锰？

含锰的食物

碘是甲状腺激素的主要成分

缺碘引起甲状腺肿大

一天应该摄入多少碘？

.....

第4章 各种矿物质的基础知识和作用——其他矿物质

第5章 生活中的矿物质

<<人体不可缺少的4%>>

章节摘录

版权页：插图：钙（Ca）占到了人体体重的1.5%，是人体内量最大的金属矿物质。

每1kg的体重就含有15g钙，如果体重是70kg的人，那么他体内就有约1kg的钙元素。

存在于体内的99%的钙，都成为了骨骼与牙齿的成分。

余下的1%当中，有0.9%存在于肌肉以及神经组织等细胞内外的体液中，0.1%存在于血液中。

骨骼及牙齿中的钙与磷（P）结合成为一种叫做羟磷石灰的磷酸钙。

因此，钙的主要作用之一就是骨骼和牙齿的组成成分。

另外，骨骼也会成为储存钙的一个场所。

假如血液中的钙减少了，骨骼中的钙就会被释放出来，使得血液中钙的浓度是恒定的。

从食物中摄取的钙在小肠中被吸收。

吸收的过程中很重要的一个物质就是维生素D。

并且维生素D还可以帮助吸收之后的钙成为骨骼和牙齿。

因此，如果维生素D摄入量不足，即使吸收了足够多的钙，也没办法完成代谢。

维生素D虽然可以通过食物摄取，但大多都通过日光（紫外线）浴，在体内生成。

想要拥有坚固的骨骼和牙齿，进行适当的日光浴是很有必要的。

另外，钙还有以下作用。

钙和维生素D的关系维生素D中主要有维生素D2和维生素D3。

由于紫外线的作用，能够在体内合成的是维生素D3。

人的皮肤里有一种叫做7-脱氢胆固醇的胆固醇，经紫外线照射可转变为维生素D3。

通过食物摄取（尤其是鱼贝类及菌类中含量丰富）或者是紫外线照射合成的维生素D，在肝脏和肾脏中会成为活性型维哇素D。

这种活性型维生素D可以促进小肠对钙的吸收，也可以帮助钙质有效地变成骨骼和牙齿。

因此，仅仅摄入钙而不摄入维生素D的话，钙也不能充分发挥其作用。

也就是说，维生素D的缺乏会造成缺钙。

不过需要注意的是，过量摄入含有维生素D的维生素保健品后，血液中的钙浓度上升，会产生和钙过剩时一样的疾病。

此外，过多地照射紫外线是形成皮肤癌的原因，因此过多照射紫外线是有副作用的。

任何事情都过犹不及。

钙可以抗癌吗？

有报告说，大量摄入钙可以预防大肠癌以及子宫内膜癌。

因为在美国等钙的摄入量较高的国家及地区中，大肠癌的得病率比较低。

人们推测这可能是由于钙与破坏细胞的物质的结合力很强，有减弱针对细胞的毒性的作用。

此外，虽然具体机制还不清楚，但是钙有缓解女性在经期前表现出来的特有的情绪上和身体上的不适和痛苦的作用。

<<人体不可缺少的4%>>

编辑推荐

《人体不可缺少的4%:你了解身体必须的矿物质吗?》编辑推荐：我们的身体大约聚集了60兆个细胞，其成分为水、蛋白质、碳水化和物、脂肪，然后就是矿物质。

《人体不可缺少的4%:你了解身体必须的矿物质吗?》着重介绍矿物质是如何维系健康和预防疾病的。

<<人体不可缺少的4%>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>