

<<生命的能源>>

图书基本信息

书名：<<生命的能源>>

13位ISBN编号：9787560736792

10位ISBN编号：7560736793

出版时间：2008-12

出版时间：山东大学出版社

作者：马昆山，徐欣 主编

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>

## <<生命的能源>>

### 内容概要

要健康长寿，保证旺盛的精力，就要坚持锻炼身体，培养规律的、良好的生活习惯，还必须注意对食物营养的摄取，以保证各种活动的能量来源。

食物的营养成分叫做营养素，其中微量元素和维生素虽然在人体中含量甚微，但它们对机体的新陈代谢、生长发育、能量供应等却影响甚大，且无可替代，过多或过少都会罹患疾病。

为保证身体健康与提高健康水平，就要对它们有一定的认识，本书将告诉大家它们的重要性，助您了解它们在体内的变化与产生的生理功能，科学地去选取各种食物，全面地、有目的地摄取营养，从而维持身体正常发展的需要。

相信本书能有助于丰富大家对食物营养与身体保健方面的知识和提高全民的健康素质。

<<生命的能源>>

书籍目录

第一部分 微量元素 第一章 必需常量元素 第一节 钙 第二节 磷 第三节 钠与钾 第四节 镁 第二章 必需微量元素 第一节 铁 第二节 铜 第三节 锌 第四节 锰 第五节 碘 第六节 硒 第七节 钼 第八节 氟 第九节 硅 第十节 钴 第十一节 铬 第十二节 镍 第十三节 锡 第三章 可能必需的微量元素(或稀散元素) 第一节 锗 第二节 砷 第三节 铝 第四章 有毒的矿物元素 第一节 铅 第二节 汞 第三节 镉 第二部分 维生素 第五章 脂溶性维生素 第一节 维生素A 第二节 维生素D 第三节 维生素E 第四节 维生素K 第六章 水溶性维生素 第一节 B族维生素 第二节 维生素B1 第三节 维生素B2 第四节 泛酸 第五节 维生素B6 第六节 维生素B12 第七节 烟酸 第八节 叶酸 第九节 生物素 第十节 胆碱 第十一节 维生素C 第七章 其他附录 附录一 与营养学有关的名词 附录二 与一些病症相关联的微量元素与维生素参考文献 后记

## &lt;&lt;生命的能源&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 微量元素人和动物的组织是由许多元素构成的，为了研究方便，我们把这些元素分成四类：（1）必需常量元素（构成人体总量的99.95%），如钙、磷、钠、钾、镁、氢、氮、碳、氧、硫、氯11种元素；（2）必需微量元素（其标准量都不足人体总量的 $1 \times 10^{-4}$ ）；（3）可能必需的微量元素，如锗、铝、砷、锂、硼、稀土族等；（4）有毒的元素，如铅、汞、镉等。

现仅就其要者介绍，并且主要地研究必需微量元素。

对于必需微量元素，铁是最早被发现的，直到20世纪70年代才确定了铁、铜、锌、锰、碘、硒、钼、氟、硅、钴、铬、镍、锡、钒14种元素，并且其中的锡还有争议；另外，砷尚未被公认，对硼，因它只参与植物的生命过程，对动物的作用尚未确定，所以它们都未被列入。

必需微量元素不仅对人体的能量转换、激素的合成、大脑的思维记忆、视力的灵敏度等都有密切关系，而且它还参与人体内的各种代谢、催化，细胞的分裂、繁殖与机体的生长发育过程，以及影响内分泌、免疫功能与遗传等，因而它是人类机体必需的元素。

我们每天的饮食尽管矿物质不同，但必需微量元素在机体内的量却是相对稳定的。

机体既可排泄不需要的矿物质，也可保留身体需要的必需微量元素。

## <<生命的能源>>

### 编辑推荐

《生命的能源:微量元素与维生素》能有助于丰富大家对食物营养与身体保健方面的知识和提高全民的健康素质。

<<生命的能源>>

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>