

<<营养医生话补钙>>

图书基本信息

书名：<<营养医生话补钙>>

13位ISBN编号：9787810723978

10位ISBN编号：7810723979

出版时间：2003-1

出版时间：中国协和医科大学出版

作者：刘燕萍

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>

## <<营养医生话补钙>>

### 内容概要

如果对现时社会上的流行词语按其出现频度做个排行的话，“钙”怕是要跻身“500强”了。不知是从哪里来的一股力量将钙推上了保健品市场的顶尖位置，并以令人目不暇接的速度不断涌现新的卖点，什么高吸收，什么易沉积，什么超微粒，于就是把钙与各种各样的症状相联系，将男女老少统统团结到补钙的队伍中来，不夸张地讲，补钙真正形成了保健品市场上的一场商业风暴。

营养医生是最有资格来评说钙与健康的人士之一，因为他们的专业同时跨越医学和营养两个领域。本书作者为从事多年临床工作的营养医生，他们不仅为读者提供了许多关于钙的知识，还帮助读者认识市场上涌现的各种钙剂；不仅阐述了缺钙与健康的关系，更延伸到补钙对疾病的影响。

围绕钙的话题，从婴儿到老年，从健康到疾病，从食物到药物，书中既有条理清晰的论述，也有针对性很强的问答，风格严谨，语言平实，特别是，作者将其所浏览的国外最新、最权威的钙研究结果穿插介绍，让读者知其然，亦知其所以然。

## <<营养医生话补钙>>

### 书籍目录

钙——您了解多少 一、钙是一种人体必需的矿物质 1 钙是什么 2 人体离不开钙 3 人体内钙的分布 二、钙在人体的吸收、利用和储存 1 为何人容易缺钙 2 钙是怎样被人体吸收的 3 钙是如何被排泄的 4 哪些激素会影响钙的代谢 5 缺钙导致钙的骨外组织异常沉积 6 影响钙吸收的因素有哪些 7 如何评定钙的吸收 8 骨骼是人体骨最大的“钙仓库” 三、钙与骨健康 1 认识钙的拍挡——磷 2 钙、磷与人体骨骼形成人体与钙 一、何为缺钙 1 怎样就知道自己缺钙了 2 了解血钙、尿钙与骨钙 3 临床上的低钙血症不等于缺钙 二、何为易缺钙 1 谁最容易缺钙 2 缺钙与不同的地域、种族有关 3 女人与男人易缺钙 4 缺钙与生活习惯相关 5 营养因素与钙的代谢有什么关系 6 “老来瘦”与骨质疏松症 7 冬季更容易缺钙 三、缺钙与年龄…… 四、女性与钙 四、钙与老年健康明明白白补钙 一、膳食补钙是正途 二、提升膳食补钙的效率 三、学会使用制剂补钙 四、补钙双刃剑——维生素D 五、补钙时常常会产生疑问缺钙的最终表现——骨制裁疏松症 一、了解骨质疏松症 二、骨质疏松症的防治 三、在生活中预防骨质疏松症钙在其他疾病治疗中的作用 一、内分泌代谢性疾病 二、骨关节疾病与钙 三、某些内科疾病与钙 附录

<<营养医生话补钙>>

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>