

《矿物质》

图书基本信息

书名：《矿物质》

13位ISBN编号：9787501947621

10位ISBN编号：7501947627

出版时间：2005-2-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司,北京瑞雅文化传播有限公司

页数：96

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《矿物质》

内容概要

人体需要七大营养素为蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素、矿物质（包括微量素）、水和膳食纤维。矿物质，也叫无机盐，是地壳中自然存在的化合物或天然元素。矿物质具有重要的生理功能。

矿物质分为常量元素和微量元素。常量指含量大于人体重要的0.0%的元素,微量元素指含量小于人体重0.01%的元素,已测得人体中有60种以上微量元素,其中14种具有特殊生理功能,为人体所必需,称为必需微量元素,即铁、氟、锌、铜、硒、锰、碘、钴、钼、铬、硅、锡、钒、镍、摄入量不足可能导致疾病。

- 。微量元素与人息息相关
- 矿物质一点都不神秘
- 26道完美组合菜式
- 几十种食材现身说法
- 健康美丽吃出来

书籍目录

- 健康的保证 矿物质
- 食物中的矿物质
- 微量元素Q&A
- 检查身体所需的营养
- 增强免疫力有秘方
- 一 锌 与生命息息相关
- 二 铁 上天赐予的礼物
- 三 钠 吃尽百味都是盐
- 四 碘 抵抗辐射最好的朋友
-
- 健康与矿物质的亲密关系
- 表一
- 表二
- 表三

《矿物质》

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：www.tushu111.com