

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

图书基本信息

书名：《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

13位ISBN编号：9787538153378

10位ISBN编号：7538153373

出版时间：2008-2

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：黄昀

页数：154

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.tushu000.com

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

内容概要

《矿物质:支撑人体筋骨的营养素》主要内容:现代人生活步调紧凑,工作繁忙、压力大,长时间的工作使体力的支出远远超过可以承受的负荷,而现代食品的精加工又使食物中的营养物质大量流失,导致矿物质缺乏,更加重了身体隐忧,令“亚健康”状态成为困扰上班族的最大难题。《矿物质:支撑人体筋骨的营养素》中,你将接触到8种与我们的身体和生活息息相关的矿物质元素,并逐一了解它们的独特作用,从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”;同时《矿物质:支撑人体筋骨的营养素》中还列举了大量富含该矿物质的食物,让你能够根据自身的状况有针对性地调整食物结构,有选择性地补充矿物质,推迟衰老来临的脚步。

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

作者简介

黄昀，女，广西中医学院中医学学士，北京体育大学运动医学专业硕士研究生，现任广西体育高等专科学校讲师。为中国体育科学学会运动医学分会会员，国家一级社会体育指导员，广西国民体质监测中心成员。工作以来一直从事体育与健康、营养等相关理论的教学工作，并致力于体

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

书籍目录

专家的话：仅占体重4%的人体必需的奇妙营养素——矿物质PART 1 钙（Ca）——骨骼健康的卫士 认识钙元素 1.什么是钙元素？ 2.钙对人体健康有哪些重要作用？ 3.我们每天需要多少钙？ 4.人体内缺钙会引起哪些疾病？ 补钙话题 话题NO.1 我属于容易缺钙的人群吗？ 话题NO.2 钙摄入过量对身体有害吗？ 话题NO.2 哪些因素会影响人体对钙的吸收？ 话题NO.3 怎样促进人体对食物中钙的吸收？ 话题NO.4 哪些食物中含有丰富的钙？ 富含钙元素的食材及营养菜谱鉴析
紫菜 紫菜虾皮汤 紫菜蒸糕 黄豆 黄豆焖田鸡 黄豆鲫鱼汤 香菇
香菇菜心 香菇里脊 芹菜 海米芹菜 凉拌芹菜 豆腐干 香干卷
芹菜拌香干 雪里红 雪菜冬笋汤 雪菜牛柳 黑芝麻 芝麻山药粥 芝麻鸡
片 黄花菜 素炒黄花菜 上汤黄花菜PART 2 铁——健康血液的重要原料PART 3 锌——生命之花PART 4 硒——抗癌之王PART 5 镁——心脏的保护神PART 6 铜——健康的多面手PART 7 碘——人体的智力元素

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

章节摘录

插图：

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

编辑推荐

《矿物质:支撑人体筋骨的营养素》由辽宁科学技术出版社出版。

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

精彩短评

- 1、平时生活中，按书中要求做。
- 2、不错，特价买的，增加了很多知识点，
- 3、做活动购买挺实惠，评论要有10个字才有积分，让人很无耐，当当你不想送积分就明说，别拐着弯浪费消费者时间
- 4、平时从一些菜谱中了解了一点食物中的矿物质，但不全面。趁年末促销，淘到这本专门讲述矿物质的书，很难得，一本值得阅读的书。
- 5、物美价廉！要多看当当网！
- 6、内容是自己想了解的信息，不错，喜欢
- 7、很好的一本书，帮助了解人体所需的矿物质及相关知识，也方便调整饮食，让身体更健康。
- 8、不错，同事看了都说好，推荐
- 9、书很不错，我很满意，是正版书，很实用。
- 10、从蔬菜中吸取营养绝对是对的，就是书像是旧的
- 11、这一本工具书！不错了！我喜欢
- 12、书籍印刷精美，为胶版纸，知识及菜谱内容丰富。
- 13、读过此书，就应该知道该吃什么蔬菜了。
- 14、便宜也实用
- 15、原先只关注过维生素的摄取，还真没想过矿物质的摄取也如此重要，都说吃东西不要偏食最佳，但殊不知营养的摄取同样也不能偏食啊，看完这本书算是茅塞顿开了，强烈推荐！
- 16、讲了一下矿物质的好处，然后列出一些菜单。还可以
- 17、书不错 性价比很高，暂时没有发现什么错误
- 18、钙铁锌硒镁铜碘，各种食物。彩页的，纸张很好。活动买的划算，囤着慢慢看
- 19、身体不太好的和想家人身体变好的都可以买此书，因为此书不仅对各种营养素做了科学分析，还含有菜谱的功能，对食物的食用方法、食用人群、食物搭配和食用禁忌都做了说明。
- 20、5元买的促销书！总会有收获吧，何况人家图文并茂.....
- 21、质量很好，是全彩的。介绍了很多富含微量元素的食材，每种食材附有详细介绍和营养菜谱，做法写得挺详细的，可操作性很强。价也降得很快呀。
- 22、低价买入的，非常不错
- 23、非常不错的书，纸张也很好，内容也很赞
- 24、刚刚到货，简单浏览了一下，不错，开卷有益吧，多读书，读好书！
- 25、内容很详细，彩图版比较吸引儿童阅读。字体排版有点小，不太适合老人家阅读。其他都很赞。
- 26、感觉还行，质量比较好，内容挺实用。
- 27、书质量不错，快递也挺好的。活动购入
- 28、都很好啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊
- 29、不仅普及了矿物质对人体的重要性的知识，还有补充矿物质的一些家常菜谱，很喜欢。
- 30、以微量元素来编写的一本食谱
- 31、买回来后翻了几页，总体感觉还不错。
- 32、这一本真的是很无聊才买的。不过也还行。就当学习一下
- 33、书很好，价位不错，等了很久了。
- 34、印刷质量不错，内容丰富，健康饮食很实用
- 35、全铜纸，有食谱有常识。是我想要的。
- 36、还可以，有点参考意义，有一些帮助
- 37、不错，写的都是有用的
- 38、即便是以不到3折的低价抢购，也期待收到精品图书！
- 39、知识非常的全面值得一读
- 40、非常好的书,矿物质很神秘的东西,通过本书可以了解相关知识,促进日题筋骨营养吸收
- 41、书上的这些内容在网上查的话应该也可以查得道，但不会这么系统，而且整理也很麻烦，这本书闲暇可以看一下，更多了解自己的身体

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

- 42、食物搭配，很详细
- 43、书很好，内容详尽，分项目来，很方便查找，对于增长知识很有用
- 44、书的质量很好，书的内容很实用哦~~价格实惠哦~~ .
- 45、看看长知识，还不错。
- 46、应该是不错的书吧，给朋友的礼物，还没看，先囤下
- 47、矿物质支撑人体筋骨的营养素 有时间照着试一试
- 48、多了解一点这方面的知识，对于指导我们的生活有好处。书的质量不行。
- 49、7.8买的 超值... 当当多搞活动好!
- 50、很好的一本书，帮助了解人体所需的矿物质，有一个大概的了解，也方便调整饮食，让身体更健康
- 51、接触到与我们的身体和生活息息相关的矿物质元素，并逐一了解它们的独特作用，从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”；同时《矿物质:支撑人体筋骨的营养素》中还列举了大量富含该矿物质的食物，让你能够根据自身的状况有针对性地调整食物结构，有选择性地补充矿物质，推迟衰老来临的脚步。
- [1]
- 52、很便宜，家人很满意！
- 53、改善生活方式的一本好书。
- 54、买来囤货的，留着备用备查。
- 55、很实用的一本书，不错。
- 56、在本书中，你将接触到8种与我们的身体和生活息息相关的矿物质元素，并逐一了解它们的独特作用，从不同角度看清其在人体中的“隐藏身份”；同时书中还列举了大量富含该矿物质的食物，让你能够根据自身的状况有针对性地调整食物结构，有选择性地补充矿物质，推迟衰老来临的脚步。
- 57、还可以。读读行。
- 58、比较形象，喜欢
- 59、这一书教会我很多知识，不错的，很有用的，
- 60、图便宜买的，还行，随便看看吧
- 61、买它补一补生活知识的漏洞，提高生活质量，是不错的选择。
- 62、长知识，学习了，了解矿物质的来源及对身体益处。
- 63、有点脏 学习中
- 64、和网上的差不多
- 65、该书介绍了营养知识，图文并茂，印刷质量好，字清晰图片大，还有菜谱，信价比高。
- 66、此商品很好，性价比高，非常喜欢！
- 67、不错的书，闲暇的时候可以看看。
- 68、书很不错，铜版纸，彩印

《矿物质支撑人体筋骨的营养素》

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.tushu000.com