

《微量元素防病指南》

图书基本信息

书名：《微量元素防病指南》

13位ISBN编号：9787562332497

10位ISBN编号：7562332495

出版时间：2010-8

出版社：华南理工大学出版社

页数：160

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

《微量元素防病指南》

内容概要

《微量元素防病指南》从宇宙基本单元——元素出发，系统介绍了微量元素对人体的影响与作用，重点论述了各种食物中所含的有益或有害元素，从而使人们能有的放矢地从微量元素的角度出发，指导个人日常饮食和生活。

《微量元素防病指南(第2版)》是有关微量元素医学知识的一本通俗读物，可读、易懂、实用。希望读者通过对《微量元素防病指南(第2版)》的阅读，选择适合自身状态的饮食来补充微量元素或排除不合理的微量元素，以保证身体的健康。

《微量元素防病指南》

书籍目录

第一章微量元素基本知识简明微量元素知识微量元素在生命中的重要作用第二章微量元素与健康长寿怎样知道自己身体的微量元素状况 微量元素与人体健康 如何补充对人体有益的微量元素 如何排除体内有害元素 如何保持人体微量元素平衡 身体健康的新标准 健康的标志第三章微量元素防治心血管病 控制血压 控制血脂 防治心血管病的食物 战胜高血压、高血脂的十项措施第四章微量元素防治癌症 癌症的病因 调节人体微量元素，提高抗癌能力 癌症发病规律 马铃薯生汁治疗癌症 斐济人为何不得癌? 防癌注意事项第五章微量元素防治糖尿病 糖尿病基本知识 调整人体微量元素，防治糖尿病 糖尿病治疗经验方及保健品第六章微量元素防治其他老年性疾病 微量元素防治老年痴呆症 微量元素防治肾病 微量元素防治肠胃病第七章广州地区部分在职及退休教师健康状况分析第八章如何充分发挥人体潜力 如何提高人的智力 如何提高人的视力 如何提高人的精力 微量元素与性功能 微量元素与美容第七章 微量元素与优生优育附录一 名贵中药材的性能及辨真伪附录二 科学家推荐的十种最佳营养食物附录三 各种疾病食疗验方附录四 床上作段锦操参考文献

章节摘录

插图：二、对大脑有益的元素1.碘碘缺乏病是当今世界上严重的公共卫生问题之一，全世界约有10亿人生活在缺碘地区。海水含碘恒定，但在地壳中分布量不均匀。碘易溶于水，往往受降水淋溶影响，因此，山区及山前倾斜平原地带土壤中的碘往往因降水淋溶而丢失，成为碘缺乏地区。我国碘缺乏病区人口约4亿，占世界碘缺乏病区人口的40%。碘缺乏病表现在多方面，其中之一是神经系统发育障碍。中枢神经系统发育障碍常使人智力和精神发育受到严重影响，重者不知饥饿，不会主动进食，大小便不能自理，智力处于白痴程度。轻者虽可做一些简单运算或机械性简单劳动，但效率不高，常表现为愚笨、淡漠、紧张或恐惧状，性格往往倔强，听觉中枢性耳聋和耳鸣。克汀病人耳聋很普遍，耳聋常使病人不能学习语言，加上语言中枢障碍，病人往往出现聋哑。大脑、锥体束或锥体外系发育障碍可引起一系列运动神经障碍和病理反射，如四肢特别是肌张增强，反射亢进，病人行走困难，或根本不能行走。动眼神经障碍出现斜视、眼球震颤等。若母体严重缺碘，婴儿一出生就是痴呆儿。碘缺乏也可导致性发育障碍。黏液水肿型病人外生殖器常停留于儿童型，男性睾丸小或隐睾，女性无月经或月经少，乳腺发育差或不发育，往往无生育能力。

《微量元素防病指南》

编辑推荐

《微量元素防病指南(第2版)》：荣获广州市第二届优秀科普作品奖。百病病因新解释，老年病患者必读，亚健康人士必备。心血管病、糖尿病患者的福音，癌症病人的希望。

《微量元素防病指南》

精彩短评

1、可以作为一个营养学工具书来查询，有一些有价值的内容。

《微量元素防病指南》

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