

《微量元素500问》

图书基本信息

书名：《微量元素500问》

13位ISBN编号：9787533669584

10位ISBN编号：7533669584

出版时间：2012-9

出版社：安徽教育出版社

页数：166

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500问》

内容概要

《管好自己的"人体化工厂":微量元素500问》介绍了人体由80多种元素组成。已被确认与人体健康和生命有关的必需微量元素有15种,即有铁、锌、铜、锰、铬、硒、钴等,它们的摄入过量、不足、不平衡或缺乏都会不同程度地引起人体生理的异常或发生疾病。微量元素在抗病、防癌、延年益寿等方面都起着非常重要的作用。

书籍目录

- 一、 锌篇
 - 二、 硒篇
 - 三、 铁、铬、锰、钴、镍篇
 - 四、 铜、钼、钒、锗、锡篇
 - 五、 硅、氟、碘、钙、镁、钾篇
 - 六、 铅、镉、砷、铝篇
 - 七、 量子共振检测(QRS)篇
 - 八、 一些疾病的微量元素谱和头发的微量元素检测
 - 九、 富硒功能农业
 - 十、 食疗和保健食品篇
 - 十一、 微量元素基础、综合篇
- 后记

章节摘录

版权页： 钴的生物学作用是什么? 钴是人体必需微量元素，它是维生素B12组成成分；是某些酶的催化活性的辅助因素。具有刺激造血的作用，并对某些微量元素代谢有一定影响。钴可促进脾脏释放红细胞，从而促进造血功能，也可促进细胞分裂，预防巨幼红细胞性贫血。钴有什么生理作用? 钴以维生素B12和辅酶B12的形式发挥生理作用，B12主要作用是刺激造血功能。B12不足会导致巨幼红细胞性贫血。辅酶B12对神经功能也具有特殊的重要性。维生素B12又称氰钴氨素，缺钴婴儿发育迟缓、神经发育缺陷。钴还用于治疗肾病性贫血、地中海贫血、镰状细胞贫血、炎症性贫血、赘生物性贫血等。钴具有能与氢氰酸形成不同配合物的明显倾向，因而能解除氰化物的毒性。钴是如何吸收、分布和排泄的? 人体从自然界摄取的钴平均每天约300 μg，其中200 μg来自食物，10 μg来自饮水，0.1 μg来自空气。钴在食物中的含量以海味和肉类为高，水果、蔬菜及蛋类较低。钴通过消化道、呼吸道进入人体。摄入消化吸收道的钴主要在小肠上端被吸收。人对钴的吸收率可达63%~93%，其吸收程度除受食物含钴量的影响外，还受其他一些因素影响。某些金属离子能影响钴的吸收，如铁和锰对钴吸收具有制约作用。由于钴与铁在十二指肠的转动过程相似，故这两种存在着吸收竞争，缺铁时，钴的吸收比正常高1倍。其中的氨基酸和含巯基化合物可与钴结合，因此二者均能减低钴在肠道路的吸收。钴在肝、肾和骨骼中含量较高，人肝中钴是以维生素B12的形式存在。正常人钴的含量一般为1~2 mg，其中14%颁布于骨骼，13%分布于肌肉，肺中钴的浓度最高，肝、肾次之。体内多余的钴形成钴组胺复合物排出体外。钴主要通过尿液排泄，少量通过肠道、汗腺、头发等途径排出。尿、粪、汗和毛发钴排泄量每天为200 μg、94 μg和0.04 μg。预计每天排钴300 μg，钴一般不在体内蓄积。钴与硒有什么影响? 钴能促进硒的代谢，导致硒的吸收减少或排泄增多，或者改变硒在组织中的分布。动物试验表明，增加饲料中钴含量可造成心肌损伤，其原因可能是由于减少了体内硒和维生素E，产生了类似缺硒病，补硒和维生素E后减轻了这种损害。含钴的食物有哪些? 以海产品和蜂蜜最多。肉类是钴的良好来源，动物肝脏含有丰富的维生素B12。

《微量元素500问》

编辑推荐

《管好自己的"人体化工厂":微量元素500问》由安徽教育出版社出版。

《微量元素500问》

精彩短评

- 1、很不错，朋友都很感兴趣，我一共订了15本哦，还要在订5哦。
- 2、不值得买，没有自己的观点与体会，非常枯燥
- 3、写是很好，容易懂，大家有空多看看

《微量元素500问》

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