

钙-不可不知的补钙秘笈



[钙-不可不知的补钙秘笈_下载链接1](#)

著者:张慧敏

出版者:北京科学技术

出版时间:2006-6

装帧:

isbn:9787530431450

《人人学得会的补钙方法》主要内容：常用的补钙食物有海带、紫菜、木耳、豆腐、牛奶、虾皮、蛋黄、鱼贝、泥鳅、田螺、河蚌、河蟹……常常需要补钙的人群有少年儿童

、青年、孕妇及哺乳期妇女、老年人……常导致中国人“缺钙”的原因有膳食不合理，如谷类、蔬菜的摄入过多…不良生活习惯，如吸烟、喝酒、常喝碳酸饮料，常喝浓茶，常喝咖啡……某些生理原因、特殊疾病的原因，如更年期的妇女、糖尿病等。

作者介绍:

目录: part 1 认识钙质钙的家族 骨骼内的钙源自寒武时代 钙的外貌钙对人体的影响
钙对人体的主要功能 人的一生有许多时期都需要大量的钙质 胚胎期 婴儿期 青春发育期
成人期 老年期 女人，更需要有“骨气” 解开百病根源之“钙逆论”
钙能排除体内的重金属污染 缺钙会发生哪些问题？ 人体钙质缺乏对各器官的影响
血钙过高或过低都会对人体造成危害 低钙血症 高钙血症 身体如何利用钙质？
钙的新陈代谢 钙在人体内是如何代谢的？ 钙需要先离子化才能被吸收利用
有利于钙质吸收的因素 维生素对体内钙质的吸收具有相当的影响力
适量的维生素C和维生素A有助于钙的吸收 维生素K有助于骨骼健壮
维生素D能强化骨、齿的生长 香菇中含有潜在性的维生素D 镁有助于钙的吸收和储存
适量的蛋白质可以为钙的吸收加分 妨碍钙质吸收的因素 经常食用快餐会导致钙质流失
器官老化影响钙质的吸收 药品可降低体内的钙量
吸烟会降低钙质的吸收 钙与骨骼、骨质的关系 骨骼的结构以磷酸钙为主
骨骼也有新陈代谢作用 骨骼具有新陈代谢作用 “骨质重塑”的过程
控制骨质递补有赖于多种激素的共同作用 年龄越大，骨质重塑越缓慢
保持身体内钙质充足可以预防骨质疏松症 骨质疏松症的危险因子
骨质疏松症的风险指标 骨质疏松症最容易发生骨折的部位 治疗骨质疏松的药物简介
雌激素 活性型维生素D 降钙素 氟化物 携钙素 阳光与运动是预防骨质疏松症的良方
预防骨质疏松症，该不该喝牛奶？ 钙对成人慢性病的预防功能
摄取足够的钙质是最天然、最安全的降血压方法 补钙，改善糖尿病症状的有效手段
体内钙质充足有助于预防动脉硬化 多吃含钙的食物，心脑血管保健康
补钙，预防脑中风的食疗好方法 老年人多补钙，可以预防老年痴呆症
钙质可以保护胃壁，预防胃癌 钙质可间接预防肝病的发生或恶化
适量补钙还可以预防结石 保持钙质平衡对保护视力也很有益处
孕妇摄取充足的钙质，可以避免患上妊娠血毒症 补钙，能降低卵巢癌的发生率
想要个健康的宝宝么？ 钙来帮助您 钙质是肥胖人群的健康之友
睡前补充适量钙质，可以为您带来一夜安眠 钙离子能帮助血友病患者恢复凝血功能
慢性风湿性关节炎也与钙不足有关 钙质可减轻鼻炎、支气管炎患者的炎症
摄取充分的钙质，强化骨骼与肌肉，肩膀不再酸痛
钙质能够预防湿疹、荨麻疹和各类过敏反应 补钙，对红斑狼疮患者也很有好处
钙质可减少痔疮的发生几率 保持体内钙质平衡，预防癌症的发生 part 2
科学补钙 天然钙质在哪里？ 钙的天然来源 食物中摄取的钙质不会过量
碱性食物是健康的关键 酸性食物与碱性食物的分类 海藻类是含钙的优良食物
螺旋藻含有高量钙质 黄豆含有充分的钙质 魔芋是含钙的减肥圣品
红薯是含钙的优质碱性食物 绿色蔬菜含有丰富的钙质
醋和柠檬有助于钙质的消化 钙的补充剂有哪些？ 钙的每日需要量
钙的补充剂的种类与来源 碳酸钙 柠檬酸钙 乳酸钙 磷酸氢钙和磷酸钙 乳清钙
葡萄糖酸钙 怎样给宝宝科学补钙？ 宝宝该吃多少钙，你有有数吗？ 0—6个月的婴儿
6—12个月的婴儿 1—3岁的幼儿 为宝宝补钙，应注意哪些问题？ 补钙时最好加维生素D
不要服用含磷的钙补充剂 镁影响钙的吸收 食物要少盐，有利于钙的吸收
食物中的植酸、草酸对钙的影响 健康补钙的贴心提示 宝宝缺钙，具体有什么表现？
给宝宝补钙是越多越好么？ 儿童佝偻病：预防是关键！ 宝宝补钙营养餐 蛋奶糊
鲜奶软饼 奶油虾仁汤 牛肉蔬菜浓汤 香椿芽拌豆腐 虾皮紫菜蛋汤 油菜海米豆腐羹
溜鱼肉泥丸 准妈妈，知道如何补钙吗？ 每个准妈妈都需要补钙吗？
孕妈咪缺钙对宝宝有何影响？ 孕妈咪应该怎样补钙？
补钙开始时——补钙从准备怀孕时开始 补钙进行时——怀孕中期的孕妈咪补钙全攻略
钙补多了有没有危害？ 钙，能不能自己补？ 孕妈咪补钙营养餐 酸奶布丁 黄金蝴蝶虾

海带烩饭 虾片粥 香菇炖豆腐 双皮奶 产妇及哺乳妈咪补钙营养餐 南瓜羹
番茄牛奶蔬菜汤 虾仁丝瓜汤 冻豆腐炖鲫鱼 骨汤豆腐煲
红豆西米奶露老年人应如何补钙？ 老年人应如何补钙？ 老年人补钙三注意
老年人别踏入补钙误区 补钙能治好骨质疏松？ 钙补得越多越好？ 老年人补钙营养餐
肉末黄豆 虾仁青豆 海带豆腐汤 凉拌冬笋裙带菜 红糖芝麻糊 素鸡烧肉 萝卜海带排骨汤
虾皮豆腐汤更年期女性如何补钙？ 更年期女性如何补钙？
更年期女性进行饮食调养很重要 预防高血压、骨质疏松，少吃食盐多吃钙
洋葱，补钙的同时降血脂、预防血栓 大豆有助于更年期女性补充雌激素
更年期女姓补钙营养餐 银耳莲子红枣羹 红薯饼 三鲜白菜卷 胡萝卜炖牛肉 红豆粥
香菇糙米核果饭 青芹拌香干 山药萝卜粥 香菇焖鸡块 百合红枣粥附录
常用富含钙质的中药
· · · · · · [\(收起\)](#)

[钙-不可不知的补钙秘笈_下载链接1_](#)

标签

评论

实用

[钙-不可不知的补钙秘笈_下载链接1_](#)

书评

[钙-不可不知的补钙秘笈_下载链接1_](#)