

# 积极补钙自有良方



[积极补钙自有良方\\_下载链接1](#)

著者:姜燕//张伟伟//李秋波

出版者:人民军医

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787509129067

《积极补钙自有良方》以钙与人体健康为主要内容，详细介绍了人生不同年龄阶段钙的

代谢平衡、生理功能、吸收利用、膳食补充以及科学补钙、预防疾病和养生保健的知识与方法。《积极补钙自有良方》内容丰富，通俗易懂，科学实用，适合社会大众阅读参考。

作者介绍:

目录: 第1章 进入钙的世界 第一节 矿物质 一、矿物质的分类  
二、矿物质的一般生理功能 第二节 重要元素——钙 一、钙的分布 二、钙的生理功能  
三、钙的吸收利用 四、钙与人体健康 五、补钙小常识第2章 膳食与钙 第一节  
食物中的钙 一、奶及奶制品 二、豆类及豆制品 三、蔬菜 四、鱼类及水产动物  
五、蛋类及蛋制品 第二节 合理搭配、合理烹调 一、合理搭配、平衡膳食  
二、科学烹调，减少营养素的损失 三、保持适宜的钙磷比第3章 科学补钙 第一节  
孕妇及哺乳期妇女补钙实例 一、孕妇与钙 二、哺乳期妇女(乳母)的钙质需求及营养补充  
第二节 婴幼儿补钙实例 一、0~6月龄婴儿钙质需求及营养补充  
二、6个月后婴幼儿钙质需求及营养补充 第三节 儿童、青少年钙质需求及营养补充  
一、学龄前儿童与钙 二、生长发育期的青少年易缺钙 三、钙质及营养素补充实例  
第四节 更年期妇女补钙实例 一、如何预防骨质疏松症 二、饮食补钙实例 第五节  
老年人补钙实例 一、老年人易发生缺钙 二、饮食补钙实例第4章 有问必答  
一、成年人合理补钙要注意哪几个方面 二、三餐如何分配才合理  
三、如何营造愉快的就餐环境 四、运动对健康的有益作用有哪些  
五、牛奶与钙片不宜同时服用 六、一天中何时补钙效果好 七、补钙是否越多越好  
八、预防绝经后骨质疏松症 九、认识骨质疏松症 十、预防骨质疏松症要从青少年抓起  
十一、适当饮茶可预防骨质疏松症 十二、饮食不平衡易导致骨质疏松症  
十三、骨质疏松症中的非钙论 十四、长期酗酒可导致骨质疏松症  
十五、经常喝咖啡易导致骨质疏松症 十六、吸烟易导致骨质疏松症  
十七、骨质疏松症的危险因素 十八、工作性质与骨质疏松症  
十九、动物蛋白及脂肪摄入太高易患骨质疏松症 二十、骨质增生仍需补钙  
二十一、骨头汤与补钙 二十二、常吃多吃钙制品就能补钙吗  
二十三、补钙加运动远离骨质疏松症 二十四、享受阳光防止骨质疏松症  
二十五、球类运动有益于防治骨质疏松症 二十六、慢跑有益于骨质疏松症  
• • • • • [\(收起\)](#)

[积极补钙自有良方](#) [下载链接1](#)

标签

中国

评论

-----  
[积极补钙自有良方\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[积极补钙自有良方\\_下载链接1](#)