

吕青 吕亚萍 / 著

吃的



一千零一问

CHI DE YIQIANLINGYI WEN





吃的一千零一问

CHI DE YIQIANLINGYI WEN

主 编 吕 青 吕亚萍

副主编 霍丽莉 朱广义

编著者 (以姓氏笔画为序)

吕 青 吕亚萍 朱广义

朱安民 刘 珊 李曼丽

周洁文 郑喜灿 霍丽莉

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

吃的一千零一问/吕 青,吕亚萍主编. —北京:人民军医出版社,2008.5

ISBN 978-7-5091-1688-3

I. 吃… II. ①吕…②吕… III. 饮食营养学—问答
IV. R155.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 041977 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:张翼鹏 责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8023

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.25 字数:264 千字

版、印次:2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书作者参考大量医学、营养学、养生学文献,结合自己的实践经验和研究成果,以问答形式阐述了吃的科学知识和具体方法。全书分 13 章 1 001 个问答,包括吃的基础理论和新知识,蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水等六大营养素,健康食品、垃圾食品和食品安全知识,不同个体、不同季节、不同食物的科学吃法和饮食宜忌,以及与吃有关的疾病防治等。本书内容丰富,阐述简明,指导性、实用性强,对纠正人们在饮食上的某些盲点和误区,提高科学饮食水平,具有很好的参考价值。适于广大群众、家庭主妇、基层卫生人员和饮食行业人员阅读参考。

主 编 简 介

吕 青 女,54岁,本科学历,主任护师,国际注册高级营养师,享受国务院政府特殊津贴。现任济南军区第153医院全军创伤骨科中心护士长。从事护理工作37年,担任护士长25年,发表论文40篇;获军队科技进步二等奖5项,三等奖3项,四等奖2项,获全国护理科技进步奖3项;主编出版了《现代创伤显微外科护理学》《实用护理数据手册》《现代实用急重症护理学》《吃出健康来》等专著4部。参与了5部医学专著的编写工作。目前担任全国护理解剖学组副组长、全国肢体残疾康复护理委员会委员、全军护理专业委员会外科委员、山东省护理学会理事、河南省急诊护理专业委员会副主任委员、河南省公共卫生突发事件专家委员会委员等学术职务。荣立二等功1次,三等功4次;获得济南军区“首届专业技术突出贡献奖”、“军区拔尖人才奖励基金”、“军队优秀专业技术人员二类岗位津贴;被评为河南省军区及河南省“优秀护士”、济南军区“优秀党员”、“军区级专业技术拔尖人才”、“军区九五医学科技先进个人”;被河南省评为“三八红旗手”、“巾帼科技英才”;当选河南省第九届人大代表、郑州市妇女十四大代表、郑州市“十佳学习型母亲”、“中国首届百名优秀母亲”、“全国三八红旗手”。

吕亚萍 女,52岁,本科学历,主治医师,毕业于第二军医大学医学管理系,现任济南军区第153医院医务处助理员。从事医院管理和医学统计工作30多年,有较高的专业造诣。主编医学专著2部,发表论文20余篇,获得军队科技进步奖多项。

前 言

俗话说,民以食为天。吃是人们获得日常一切活动所需能量的主要途径,然而如何吃、吃什么、吃多少,怎么才能吃出健康,通过饮食预防疾病或避免饮食不当带来的疾病则并非人人都懂、都会。举几个例子吧:你知道按照现代营养学的观点,人一天应该吃几顿饭?为什么要吃七八成饱?人需要多少种营养素?肾病人为什么不能多吃豆制品?饭后吃水果有助于消化吗?为什么吃葡萄不应该吐葡萄皮?醋为什么是碱性食品?哪些是垃圾食品?哪些食品可以抗癌?准妈妈为什么要补充叶酸?怎样用食物抗击老年痴呆?……当你读完这本书,你的这些疑问就都迎刃而解了。

健康与长寿是人类永恒的追求,科学研究证明:在影响人寿命的诸多因素中,营养占着举足轻重的地位,吃得科学可以吃出健康与长寿,吃得不当则会吃出疾病与死亡。随着国民物质文明、精神文明程度的不断提高,大家对健康也愈加重视,追求健康,就要学习健康,管理健康。那么,就让我们从学习“吃”开始,去建立科学的生活方式,去实现健康长寿的梦想!

我们将本书奉献给读者,希望它能成为您科学饮食的参谋、助手和好朋友。

祝愿所有的读者朋友健康、幸福!

吕 青

2008 年 1 月



目 录

第 1 章 吃的理论与新知识	(1)
1. 什么是食品？食品的作用有哪些？	(1)
2. 什么是食物链？	(1)
3. 什么是营养？	(1)
4. 什么是营养素？有哪些主要功能？	(1)
5. 什么是必需营养素？	(2)
6. 什么是微量营养素？	(2)
7. 什么是宏量营养素？	(2)
8. 什么是营养密度？	(2)
9. 什么是营养价值？	(2)
10. 什么是营养素的需要量？	(3)
11. 什么是营养素的供给量？	(3)
12. 什么是营养素供给量标准？	(3)
13. 什么是膳食？什么是膳食指南？	(3)
14. 什么是中国居民平衡膳食宝塔？	(3)
15. 中国居民平衡膳食宝塔的内容有哪些？	(4)
16. 什么是平衡膳食？	(4)
17. 什么是合理营养？	(4)
18. 什么是吃商？	(4)
19. 什么是恩格尔系数？	(5)
20. 恩格尔系数的标准是什么？	(5)
21. 我国的恩格尔系数是多少？	(6)
22. 为什么说有 1/3 的癌症造成的死亡可以通过饮食来预防？	(6)
23. 世界卫生组织(WHO)提出的健康四大基石是什么？	(6)
24. 维多利亚宣言中为什么要求戒烟？	(6)
25. 维多利亚宣言中为什么要求限酒？	(7)
26. 联合国提出的 21 世纪最合理的膳食结构是什么？	(7)
27. 人需要多少种营养素？	(7)



28. 膳食应保持哪些平衡? (7)
29. 营养素应保持哪些平衡? (7)
30. 什么是热量与热源质配比平衡? (8)
31. 什么是氨基酸平衡? (8)
32. 什么是脂肪酸平衡? (8)
33. 什么是酸碱平衡? (8)
34. 什么是维生素平衡? (9)
35. 什么是无机盐平衡? (9)
36. 按照现代营养学的观点,人每天应该吃几顿饭? (9)
37. 为什么每日进食植物性与动物性食物应该是 7:1? (9)
38. 一日三餐的热量分配原则是什么? (10)
39. 何谓“麦凯伊效应”? (10)
40. 为什么说每顿饭应该吃七八成饱? (10)
41. 节食有哪些好处? (10)
42. 为什么说低能量可以养生? (11)
43. 什么是合理饮食一二三四五? (11)
44. 什么是饱腹指数? 哪些食物饱腹指数高? (11)
45. 什么是人体的酸碱度? (11)
46. 什么是食物的酸碱性? (12)
47. 为什么说酸性食物危害健康? (12)
48. 为什么说酸性体质是百病之源? (12)
49. 酸性食物包括哪些? (13)
50. 为什么说碱性食物有利健康? (13)
51. 碱性食物包括哪些? (13)
52. 为什么提倡一天要吃 30 种以上食物? (13)
53. 何为健康素食观? (14)
54. 什么是食疗? 有哪些特点? (14)
55. 目前被确认的生物活性物质有哪些? (14)
56. 哪些生物活性物质能延缓衰老? 为什么? (15)
57. 哪些生物活性物质能提高机体免疫力? 为什么? (15)
58. 哪些生物活性物质能抗疲劳? 为什么? (15)
59. 哪些生物活性物质能抗辐射? 为什么? (15)
60. 哪些生物活性物质能抗肿瘤? 为什么? (16)
61. 哪些生物活性物质能耐缺氧? 为什么? (16)
62. 哪些生物活性物质能降低胆固醇? 为什么? (16)



63. 哪些生物活性物质能调节血脂? 为什么?	(16)
64. 哪种生物活性物质能改善贫血? 为什么?	(16)
65. 什么是保健食品的功能因子?	(17)
66. 活性糖类有哪些种类? 活性多糖的生理作用有哪些?	(17)
67. 什么是活性多肽与活性蛋白质类?	(18)
68. 什么是功能性油脂?	(18)
69. 什么是活性维生素类?	(18)
70. 什么是活性矿物质类?	(18)
71. 什么是活性菌类?	(19)
72. 什么是益生元? 有什么作用?	(19)
73. 什么是国家公众营养改善 OLIGO(益生元)推广项目?	(19)
74. 为什么益生元能促进人体微生态平衡?	(19)
75. 常见的益生元有哪些? 主要添加到哪些食品中?	(20)
76. 食品的欧力多标志有何寓意?	(20)
77. 益生元有不良作用吗?	(20)
78. 什么是活性酶类? 包括哪些? 有何作用?	(20)
79. 什么是药食同源食物?	(21)
80. 哪些是卫生部批准的药食两用食物?	(21)
81. 新资源食品包括哪些?	(21)
82. 什么是营养补充剂?	(22)
83. 什么是强化食品? 为什么要选择强化食品?	(22)
84. 为什么要对食品进行营养强化?	(22)
85. 常见的营养强化剂有哪些种类?	(22)
86. 我国目前的营养强化食品有哪些种类?	(23)
87. 食品营养强化有哪些优点?	(23)
88. 正常人是否需要营养强化食品?	(23)
89. 营养强化食品对人体安全吗?	(23)
90. 食用营养强化食品应注意什么?	(24)
91. 什么是粗粮? 为什么提倡多吃粗粮?	(24)
92. 为什么要经常更换食用油?	(24)
93. 为什么提倡喝果汁饮料、植物蛋白饮料和功能饮料?	(25)
94. 什么是有机蔬菜? 有什么优点?	(25)
95. 人体肠道内细菌分为哪些类? 有哪些利弊?	(26)
96. 通过大便可以观察哪些消化道指标?	(27)
97. 通过尿液可以观察哪些指标?	(27)



98. 正常人的腰臀比、腰围应是多少? (27)
99. 何谓体质指数? (27)
100. 《中国儿童青少年零食消费指南》的主要内容是什么? (28)
101. 《中国儿童青少年零食消费指南》中可以经常食用的零食有
哪些? (28)
102. 《中国儿童青少年零食消费指南》中适当食用的零食有哪些?
..... (28)
103. 《中国儿童青少年零食消费指南》中限制食用的零食有哪些?
..... (29)
104. 儿童怎样吃零食才不会损害健康? (29)
- 第2章 蛋白质** (30)
105. 什么是蛋白质? 正常人体内有多少蛋白质? (30)
106. 蛋白质有哪些主要生理作用? (30)
107. 蛋白质的来源有哪些? (31)
108. 如何确定蛋白质的优劣? (31)
109. 哪些是完全(优质)蛋白质? (31)
110. 哪些是不完全蛋白质? (31)
111. 哪些是半完全蛋白质? (31)
112. 什么叫单纯蛋白质? 什么叫结合蛋白质? (32)
113. 什么是蛋白质的生物价? (32)
114. 什么是蛋白质的互补作用? (32)
115. 什么是蛋白质-能量营养不良? 分为哪几种? (32)
116. 正常人一天要吃多少蛋白质? (33)
117. 什么是氨基酸? (33)
118. 什么是氨基酸模式? (33)
119. 什么是必需氨基酸? (33)
120. 必需氨基酸的作用有哪些? (33)
121. 什么是非必需氨基酸? 有哪几种? (34)
122. 什么是条件必需氨基酸? 包括哪几种? (34)
123. 什么是限制性氨基酸? (34)
124. 什么是氮平衡? 分为哪几种? (34)
125. 什么是总氮平衡? (34)
126. 什么是正氮平衡? 什么是负氮平衡? (35)
127. 什么是酶? 分为哪几类? (35)
128. 酶与蛋白质有什么关系? (35)



129. 什么是抗体? 抗体与蛋白质有什么关系?	(35)
130. 什么是免疫球蛋白?	(35)
131. 蛋白质食物主要来源于哪里?	(36)
132. 什么是蛋白质的营养价值?	(36)
133. 什么是食物蛋白质的消化率?	(36)
134. 什么是食物蛋白质的利用率?	(36)
135. 蛋白质过量会对人体造成哪些影响?	(36)
136. 什么是氨基乙磺酸? 主要存在于哪里? 有什么作用?	(37)
137. 什么是乳清蛋白?	(37)
138. 什么是乳球蛋白?	(37)
139. 豆类食品怎样分类?	(37)
140. 大豆类的营养特点有哪些?	(37)
141. 黑豆有哪些主要生理作用? 怎样吃更有营养?	(38)
142. 什么是大豆行动计划?	(38)
143. 什么是组织化大豆蛋白?	(38)
144. 什么是分离大豆蛋白?	(38)
145. 什么是浓缩大豆蛋白?	(39)
146. 指甲和头发主要靠什么营养素构成?	(39)
第3章 脂肪	(40)
147. 什么是脂类? 营养学上重要的脂类有哪些?	(40)
148. 脂类有哪些主要生理作用?	(40)
149. 什么是脂肪酸?	(41)
150. 什么是类脂?	(41)
151. 什么是卵磷脂?	(41)
152. 什么是类固醇?	(41)
153. 脂肪酸分为哪几类?	(41)
154. 什么是单不饱和脂肪酸?	(41)
155. 什么是多不饱和脂肪酸?	(42)
156. 多不饱和脂肪酸如何分型?	(42)
157. 什么是饱和脂肪酸?	(42)
158. 什么是必需脂肪酸? 主要来源有哪些?	(42)
159. 什么是非必需脂肪酸?	(42)
160. 什么是亚油酸?	(42)
161. 什么是游离脂肪酸?	(43)
162. 什么是胆固醇?	(43)



163. 胆固醇的主要生理作用有哪些? (43)
164. 什么是外源性胆固醇? 什么是内源性胆固醇? (43)
165. 什么是高密度脂蛋白胆固醇? (44)
166. 什么是低密度脂蛋白胆固醇? 什么是极低密度脂蛋白? ... (44)
167. 什么是“好胆固醇”? 哪些食物富含“好胆固醇”? (44)
168. 什么是“坏胆固醇”? (44)
169. 胆固醇主要存在于哪些食品中? (45)
170. 胆固醇含量高与低的食物有哪些? (45)
171. 机体每天大约产生多少胆固醇? (45)
172. 哪些是健康脂肪? (45)
173. 哪些是不健康脂肪? (45)
174. 什么是反式脂肪酸? 有什么特点? (46)
175. 反式脂肪酸对人体有哪些危害? (46)
176. 什么是植物油的氢化处理? (46)
177. 棕榈油为什么是危险脂肪? (47)
178. 什么是 Ω -3 脂肪酸? 有什么作用? (47)
179. 为什么国际上如此关注 Ω -3 脂肪酸? (47)
180. Ω -3 脂肪酸与 Ω -6 脂肪酸有何不同? (47)
181. 什么是二十碳五烯酸(EPA)? (48)
182. 什么是二十二碳六烯酸(DHA)? (48)
183. 什么是花生四烯酸? (48)
184. 人每天应该摄入多少脂肪? (48)
185. 什么是黄油? (49)
186. 什么是解脂酶? (49)
187. 什么是油脂的氧化酸败? (49)
- 第 4 章 糖类** (50)
188. 什么是糖类? (50)
189. 糖类有哪些主要生理作用? (50)
190. 什么是单糖? 什么是单糖类? (51)
191. 常见的单糖包括哪些? 各存在于何处? (51)
192. 什么是果糖? (51)
193. 什么是半乳糖? (52)
194. 什么是双糖? 常见的双糖包括哪些? (52)
195. 双糖的主要来源有哪些? (52)
196. 什么是多糖类? (52)



197. 常见的多糖包括哪些？	(52)
198. 什么是果胶？	(53)
199. 什么是糖原？	(53)
200. 什么是淀粉？	(53)
201. 什么是糊精？	(53)
202. 活性多糖包括哪些？主要功能是什么？	(54)
203. 什么是膳食纤维？包括哪些物质？	(54)
204. 膳食纤维有哪些主要生理作用？	(54)
205. 膳食纤维按其溶解性如何分类？	(55)
206. 富含膳食纤维的食物有哪些？	(55)
207. 什么是粗纤维？	(55)
208. 成人每日应进食多少糖类？	(55)
209. 哪些食品可以迅速补充膳食纤维？	(55)
210. 什么是核酸？分为哪两类？	(56)
211. 大脑靠什么提供营养？	(56)
212. 什么是食物血糖生成指数，有何意义？	(56)
213. 血糖正常值是多少？	(56)
214. 血糖过高有哪些危害？	(57)
215. 血糖过低有哪些危害？	(57)
216. 人一天要吃多少糖类食物？	(57)
第 5 章 维生素	(58)
217. 什么是维生素？	(58)
218. 维生素有哪些共同特点？	(58)
219. 什么是维生素前体？什么是维生素本体？	(58)
220. 维生素分为哪两大类？	(58)
221. 什么是脂溶性维生素？分为哪几种？	(59)
222. 什么是水溶性维生素？主要有哪几种？	(59)
223. 什么是类维生素？	(59)
224. 什么是维生素 A？分为哪几类？	(59)
225. 维生素 A 和胡萝卜素各存在于哪里？	(59)
226. 维生素 A 有哪些主要生理作用？	(60)
227. 维生素 A 的来源有哪些？	(60)
228. 维生素 A 的化学性质如何？	(60)
229. 什么是类胡萝卜素？如何转化？	(61)
230. 类胡萝卜素如何分类？	(61)



231. 什么是 β -胡萝卜素? (61)
232. 什么是视黄醇当量? 如何计算与换算? (61)
233. 维生素 A 缺乏有哪些危害? (62)
234. 维生素 A 过量有哪些危害? 怎样对抗? (62)
235. 维生素 A 适宜摄入量的标准是什么? (62)
236. 富含维生素 A 的食物有哪些? (63)
237. 何谓维生素 D? (63)
238. 维生素 D 有哪些主要生理作用? (63)
239. 维生素 D 缺乏有哪些危害? (63)
240. 维生素 D 过量有哪些危害? (64)
241. 富含维生素 D 的食物有哪些? (64)
242. 维生素 D 有哪些新用途? (64)
243. 维生素 D 为什么可以减少老年人跌倒的危险? (64)
244. 维生素 D 为什么可以预防自身免疫性疾病? (65)
245. 维生素 D 可以预防哪些肿瘤? (65)
246. 维生素 D 的供给量标准是多少? (65)
247. 何谓维生素 E? (65)
248. 维生素 E 有哪些主要生理作用? (66)
249. 维生素 E 有哪些美誉? (66)
250. 维生素 E 缺乏有哪些危害? (66)
251. 维生素 E 过量有哪些危害? (66)
252. 富含维生素 E 的食物有哪些? (67)
253. 各国维生素 E 每日摄入量的标准是多少? (67)
254. 何谓维生素 K? 有什么主要生理作用? (67)
255. 维生素 K 如何摄取和合成? (67)
256. 维生素 K 主要存在于哪里? (67)
257. 维生素 K 缺乏和过量有哪些危害? (68)
258. 何谓 B 族维生素? 包括哪些? (68)
259. B 族维生素有哪些共同特性? (68)
260. 何谓维生素 B_1 ? 有哪些主要生理作用? (68)
261. 维生素 B_1 有哪些新用途? (68)
262. 维生素 B_1 有哪些化学特点? 在加工中如何防止流失破坏?
..... (69)
263. 维生素 B_1 缺乏有哪些危害? (69)
264. 富含维生素 B_1 的食物有哪些? (69)



265. 维生素 B ₁ 的供给量标准是多少?	(70)
266. 何谓维生素 B ₂ ? 其理化性质有哪些特点?	(70)
267. 维生素 B ₂ 有哪些主要生理作用?	(70)
268. 维生素 B ₂ 缺乏有哪些危害?	(70)
269. 富含维生素 B ₂ 的食物有哪些?	(70)
270. 维生素 B ₂ 的供给量是多少?	(71)
271. 何谓尼克酸? 有哪些主要生理作用?	(71)
272. 尼克酸缺乏有哪些危害?	(71)
273. 富含尼克酸的食物有哪些?	(71)
274. 尼克酸的供给量是多少?	(71)
275. 何谓维生素 B ₆ ?	(72)
276. 维生素 B ₆ 有哪些主要生理作用?	(72)
277. 维生素 B ₆ 缺乏有哪些危害?	(72)
278. 富含维生素 B ₆ 的食物有哪些?	(72)
279. 维生素 B ₆ 的供给量标准是什么?	(72)
280. 何谓维生素 B ₁₂ ? 有哪些主要生理作用?	(73)
281. 富含维生素 B ₁₂ 的食物有哪些?	(73)
282. 维生素 B ₁₂ 的供给量标准有哪些?	(73)
283. 维生素 B ₁₂ 缺乏有哪些危害?	(73)
284. 维生素 B ₁₂ 过量有哪些危害?	(73)
285. 何谓叶酸? 有哪些主要生理作用?	(73)
286. 叶酸的化学性质有哪些特点?	(74)
287. 叶酸缺乏有哪些危害?	(74)
288. 哪些人群是叶酸缺乏的高危人群?	(74)
289. 富含叶酸的食物有哪些?	(74)
290. 叶酸的适宜摄入量的标准有哪些?	(75)
291. 何谓维生素 C?	(75)
292. 维生素 C 有哪些生理作用?	(75)
293. 维生素 C 有哪些新用途?	(75)
294. 维生素 C 缺乏有哪些危害?	(76)
295. 维生素 C 过量有哪些危害?	(76)
296. 富含维生素 C 的食物有哪些?	(76)
297. 维生素 C 的供给量标准是多少?	(76)
298. 维生素 C 的化学性质如何?	(76)
299. 怎样才能减少食物中维生素 C 的破坏?	(77)



300. 维生素 C 为什么要饭前服用? (77)
301. 国际上推崇的抗氧化金三角指的是什么? (77)
302. 什么是维生素 P? 主要作用是什么? (77)
303. 什么是维生素 B₁₇? 主要作用是什么? (78)
304. 什么是维生素 H? 主要作用是什么? (78)
305. 维生素 H 的适宜摄入量标准是多少? (78)
306. 维生素缺乏和不足的原因有哪些? (78)
307. 肠道细菌可以合成哪些维生素? 哪些因素可以促进或破坏
这些细菌? (79)
308. 缺乏 B 族维生素舌头会出现哪些症状? (79)
309. 经常吸烟喝酒者应该补充哪些维生素? (79)
- 第 6 章 矿物质** (80)
310. 何谓矿物质? (80)
311. 矿物质有哪些主要生理作用? (80)
312. 何谓人体的常量(宏量)元素? (80)
313. 何谓人体的微量元素? (80)
314. 何谓人体的必需元素? (81)
315. 何谓人体的非必需微量元素? (81)
316. 何谓有毒元素? (81)
317. 钙有哪些主要生理作用? (81)
318. 钙缺乏有哪些表现? (81)
319. 富含钙的食物有哪些? (82)
320. 钙的适宜摄入量标准是多少? (82)
321. 铁有哪些主要生理作用? (82)
322. 最容易缺铁的是哪些人? 铁缺乏有哪些表现? (82)
323. 铁如何吸收? (83)
324. 何谓“肉类因子”? 有什么作用? (83)
325. 促进铁吸收的因素有哪些? (83)
326. 干扰铁吸收的因素有哪些? (83)
327. 富含铁的食物有哪些? (83)
328. 哪种动物食品中含铁最多? (84)
329. 铁的适宜摄入量标准是多少? (84)
330. 锌有哪些主要生理作用? (84)
331. 锌缺乏有哪些表现? (84)
332. 富含锌的食物有哪些? (85)



333. 锌的适宜摄入量标准是多少？	(85)
334. 碘有哪些主要生理作用？	(85)
335. 碘缺乏有哪些危害？	(85)
336. 什么是克汀病？	(86)
337. 碘过量有哪些危害？	(86)
338. 碘如何吸收？	(86)
339. 富含碘的食物有哪些？	(86)
340. 碘的适宜摄入量标准是多少？	(87)
341. 硒有哪些主要生理作用？	(87)
342. 硒缺乏有哪些危害？	(87)
343. 硒过量有哪些表现？	(87)
344. 富含硒的食物有哪些？	(88)
345. 硒的适宜摄入量标准是多少？	(88)
346. 钾有哪些主要生理作用？	(88)
347. 钾缺乏有哪些危害？	(88)
348. 钾过量有哪些危害？	(88)
349. 富含钾的食物有哪些？	(88)
350. 镁有哪些主要生理作用？	(89)
351. 镁缺乏有哪些表现？	(89)
352. 镁过量有哪些危害？	(89)
353. 富含镁的食物有哪些？	(89)
354. 磷有哪些主要生理作用？	(89)
355. 磷缺乏和过量各有哪些危害？	(90)
356. 富含磷的食物有哪些？	(90)
357. 钴有哪些主要生理作用？	(90)
358. 钴缺乏和过量各有哪些危害？	(90)
359. 富含钴的食物有哪些？	(90)
360. 铬有哪些主要生理作用？	(90)
361. 铬缺乏有哪些危害？	(91)
362. 铬过量有哪些危害？	(91)
363. 富含铬的食物有哪些？	(91)
364. 铬的适宜摄入量标准是多少？	(91)
365. 钼有哪些主要生理作用？	(91)
366. 钼缺乏和过量各有哪些表现？	(91)
367. 富含钼的食物有哪些？	(91)