

人体微量元素说说看

1、锌Zn 生长营养素

锌分布在人体所有的组织器官,在肝、肾、肌肉、网膜、前列腺内的含量为高。锌对生长发育、智力发育、免疫能力、物质代谢和生殖功能等均具有重要的作用。同时,锌还能维护正常的味觉、嗅觉,促进食欲;促进维生素A的吸收,有利于维持视觉和皮肤健康。

锌的优质来源:牡蛎、扇贝、肉类、动物肝肾、鸡蛋、大白菜、黄豆、白萝卜、小麦、玉米、芹菜、扁豆、胡萝卜、南瓜

2、铜Cu 活力营养素

铜是人体健康不可缺少的微量营养素,对于血液、中枢神经和免疫系统,头发、皮肤和骨骼组织以及大脑、肝、心等内脏的发育和功能有重要作用。同时,铜对血红蛋白的形成起活化作用,能够促进铁的吸收和利用。铜元素可抑制癌细胞的生长。

铜的优质来源:动物肝脏、鱼类、虾、蟹、谷物、牡蛎、莲子、大豆、黑芝麻、葵花子、花生酱、红糖

3、铁Fe 造血营养素

铁在人体中的功能主要是参与血红蛋白的形成以促进造血,由于铁担负着氧和二氧化碳的运输工作,如果含量不足,运载氧能力受到阻碍,就容易造成贫血。铁也能起到抗疲劳的效果,膳食中补充铁之后,人们的体能、情绪和注意力集中程度都有所改善。

铁的优质来源:绿色蔬菜,动物血,动物肝脏如肝、心、肾、瘦肉,蛋黄,黑木耳,海带、紫菜,蛤蜊和牡蛎

4、碘I 智力营养素

碘是人体各个系统特别是神经系统发育所不可缺少的。碘也是合成甲状腺激素不可缺少的重要元素,甲状腺激素具有影响肌体代谢、生长发育,特别是脑发育的生理作用。因此,如果甲状腺功能异常,分泌激素过量或不足,势必对机体的代谢、生长发育和智力发育造成很大影响,导致种种疾病的发生,如较常见的甲状腺肿大。

碘的优质来源:海带、紫菜、海鱼、虾、蟹、贝类、海蜇、龙虾

5、硒Se 防癌营养素

硒是一种抗氧化剂,适量补充能起到防止器官老化与病变,延缓衰老,增强免疫,抵御疾病,抵抗有毒害重金属,防癌抗癌等作用。

普通人缺硒,身体患肿瘤的几率会大大增加。在与肿瘤的对抗中,硒具有举足轻重的作用,有着“抗癌之王”的称号。肿瘤患者免疫功能下降是比较突出的现象,同时免疫力下降也是肿瘤发生、发展的重要因素之一,而抗肿瘤免疫主要是细胞免疫,因此提高机体的细胞免疫功能十分重要。

硒的优质来源:动物内脏、海鲜、小麦、玉米、大蒜、西蓝花、芥菜、芹菜、肉类、大白菜、南瓜、蘑菇、田鸡

6、钙Ca 骨骼营养素

钙是骨骼发育的基本原料,除了直接影响人体身高外,还在体内具有其他重要的生理功能。这些功能对维护机体的健康,保证正常生长发育的顺利进行具有重要作用。

钙的优质来源:牛奶、乳制品、豆类及其豆制品、虾皮、海带、海参、贝壳类、牛肉、干果、绿叶蔬菜



医疗资讯

滨州军分区离休 干部定点医院揭牌



图为滨州军分区司令员胡红兵、医院党委书记孙祥军为定点医院牌匾揭牌。

(通讯员供图)

本报7月4日讯(通讯员 范万峰 徐彬 记者 张牟幸子) 6月30日,滨州军分区离休干部就医定点医院揭牌仪式在滨州医学院附属医院门诊大厅举行。滨州军分区司令员胡红兵、医院党委书记孙祥军出席仪式并为定点医院牌匾揭牌。医院院长王强代表医院讲话,滨州军分区及医院有关部门负责人参加仪式。

滨医附院院长王强表示,作为省属大型公益性医疗单位,能够被滨州军分区选定为滨州市唯一定点医院,这充分表明了市军分区领导和广大军队离休干部对医院的支持和信任。医院将严格按合作协议有关要求,提供安全、及时、有效的医疗保障和全面诊疗服务。

根据协议,滨州医学院附属医院将依托自身优质医疗卫生资源为滨州军分区所属离休干部提供及时有效的医疗保障服务。在诊疗过程中,滨医附院对军分区离休干部们优先安排就诊、检查、化验、取药、手术等等;紧急情况下,使用救护车免费接送急诊患者,建立急诊急救“绿色通道”,确保及时入院救治;组织会诊时,积极配合提供相关检查和病历资料,并在病情稳定后配合转诊工作。定期开展专家巡诊服务,定期为滨州军分区医护人员提供免费培训、进修等。双方还依据军民共建的原则,开展形式多样的军民共建活动。