
不同年龄人群对钙剂的使用情况调研

目 录

前 言.....	I
Abstract	II
前 言.....	1
1 钙制剂使用的注意事项.....	2
1.1 补充钙剂需同时补充维生素 D.....	2
1.2 补钙时不宜喝碳酸饮料及咖啡制品	2
1.3 与食物的相互作用	2
1.4 警惕过量	3
2 常见补钙的有效途径.....	4
2.1 叶类蔬菜	4
2.2 乳类与乳制品	4
2.3 豆类与豆制品	4
2.4 海产品	4
2.5 肉类与禽蛋	5
2.6 蔬菜类	5
2.7 水果与干果类	5
3 调查的对象和目的.....	6
3.1 调查的对象	6
3.2 调查的目的	6
3.3 问卷分析	6
3.4 统计分析	6
4 结果与讨论.....	7
4.1 父母知道需要给婴幼儿补钙现状与分析	7
4.2 青少年对知道需要补钙现状与分析	8
4.3 青年对知道需要补钙现状与分析	9
4.4 中年人对知道需要补钙现状与分析	10
4.5 老年人对知道需要补钙现状与分析	11
5 建议.....	12
5.1 提高父母对婴幼儿补钙认知	12
5.2 学生要加强补钙	12

5.3 白领阶层要注意亚健康状态	12
5.4 中年人要多关注自己	13
5.5 老年人不要放弃体育锻炼	13
结 论.....	14
参考文献.....	15
附 录.....	17
致 谢.....	19

摘 要

在社会飞速发展的今天，健康的价值显得更加重要。钙是我们体内含量最多的微量元素，我们的骨骼、牙齿都是由钙组成的，并且它还维持着细胞、毛细血管的通透性，参与肌肉收缩、神经传导及血液凝固等过程。本文通过对 2019—2020 年来药店和医院购药的 100 名患者共发放 100 份问卷，通过此次调查问卷研究不同年龄段人群对补钙的需求现状情况。提出提高父母对婴幼儿补钙认知、学生要加强补钙、白领阶层要注意亚健康状态、中年人要多关注自己、老年人不要放弃体育锻炼等建议，为提升生活质量，做出贡献。

关键词：不同年龄人群；钙剂的使用；调研

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/356114113115010212>