

《綠色食品食療經》

图书基本信息

书名：《綠色食品食療經》

13位ISBN编号：9789866773556

10位ISBN编号：9866773558

出版时间：2008-8

作者：王增

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《綠色食品食療經》

內容概要

這是一個崇尚綠色的時代，我們滿眼看到的都是對綠色食品的種種宣傳，比如，我們已經知道大部分綠色的食物都含有纖維素，能清理腸胃防止便秘，減少直腸癌的發病。另外，經常吃綠色蔬菜能讓我們的身體保持酸鹼平衡的狀態，更大程度上避免癌症的發生。不僅如此，從心理方面講，經常吃綠色食物還可舒緩壓力並能預防偏頭痛等疾病。關於綠色食品最新的發現是它對視力的好處，營養學家大力提倡多多攝入綠色尤其是深綠色水果蔬菜，因為綠色蔬果中有豐富的維生素A，而維生素A對我們的視力和身體大循環意義重大。所以，營養學家建議每天綠色蔬菜的攝入量應該至少在4種以上。問一問自己，你攝取得夠嗎？

“要關愛身體健康，就要關注食物的顏色”

營養學家們提出，在日常飲食中，要多吃“五色”食品，是一新的養生理念。

現代醫學研究證明，五種天然顏色的食物，具有抗氧化、抗炎症的作用，並能增強肌體天然解毒系統的能力，對維護人體健康十分有益。“五色”食品主要是指白、黃、紅、綠、黑五種顏色的食物。具體地說，“五色”食品，各有春秋，所含的營養素不同，其營養價值也不同。大凡有益於自己身體健康的東西，全部都是好的。

在五行學說中，古人一方面將人體劃分為“五臟”，即肝、心、脾、肺、腎；另一方面，根據食物的味道和顏色將其劃分為五類，與人體的“五臟”相互對應。

食物的五色各有主味，相對於人體的五臟，即黃色入脾，綠色入肝，紅色入心，白色入肺，黑色入腎。任何一類食品，其營養保健功能都是不同的，只有從實際出發，根據每個人體質的需要選擇飲食，方可達到事半功倍、祛病強身的目的。

怎樣根據一年四季的時令變化來選擇食物呢？一般情況下，春季可吃些黃色、橙色甘甜的食物，夏季可吃些綠色的清熱消暑的食物，秋季可吃些黑色滋陰、白色潤肺的食物，冬季可吃些紅色、紫色等滋補禦寒的食物。

季節．飲食．保養．長壽

“吃”的目的，在於提供身體正常運行的基本需求，過與不及，都不是好事，現代醫學研究證明，五種天然顏色的食物，具有抗氧化、抗炎症的作用，並能增強肌體天然解毒系統的能力，對維護人體健康十分有益。

家庭實用飲食保健手冊—居家必備

「民以食為天」，飲食文化就蘊含在我們每日或簡單或繁瑣的一日三餐裡，佔據著我們生活中相當重要的分量。隨著人們物質生活水準的提高，食物的效用早已不單單是用來充飢果腹，如今人們在膳食的同時更注重營養的均衡，更關注健康的問題。所以，選擇相適應的飲食配餐，提高人體對季節變化的適應能力，進而提高人體免疫功能，都是至關重要的。

《綠色食品食療經》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com