

<<食物颜色密码>>

图书基本信息

书名：<<食物颜色密码>>

13位ISBN编号：9787509128862

10位ISBN编号：7509128862

出版时间：2010-1

出版时间：邱小文、谢英彪 人民军医出版社 (2010-01出版)

作者：邱小文，谢英彪 编

页数：183

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：<http://www.tushu007.com>

## <<食物颜色密码>>

### 前言

祖国传统医学对食物的“色”与食养、食补、食疗的关系早有详尽的论述，认为食物与药物一样除了具有温热寒凉“四气”和酸苦甘辛成“五味”外，还有青赤黄白黑五色。

食物的五色又各有主味，相对应于人体的五脏，即青色入肝、赤色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。

为此，食物养生保健必须辨色入脏，才能更有针对性地发挥功效。

现代研究表明，食物的不同颜色正是不同化学物质的标记物。

植物色素主要分为两类，一是类胡萝卜素，一是花青素，它们对健康的作用各不相同。

人们不仅能够从食物上看到这些色素，也应该了解不同颜色的食物所含特殊的营养成分及其对健康的独特作用。

鲑鱼之所以呈现鲑鱼肉色，就是因为它们赖以生存的海藻中含有类胡萝卜素。

植物色素的另一个重要的功能就是保护植物免受有害太阳光的照射。

在生活水平日益提高的今天，人们不再满足于温饱，而是更加关注科学饮食和合理营养。

对食物颜色的选择也不仅仅是百姓关心的事情，更是许多科学家孜孜不倦地探索的课题。

本书主要从食物颜色与健康的角度，综合古今中外的研究成果，对我们身边红、紫、黄、绿、白、黑、蓝、橙8种颜色60种常见食物进行了较为全面的分析和评价，细说这些食物的颜色的健康密码，以及如何食用这些食物才最有益于健康，使您在大饱口福的同时，也能从食物中得到均衡的营养，从而进一步提高生活质量，以利于健康长寿。

不同颜色的食物含有不同的营养成分，选择食物时应根据家庭成员的具体情况，各色食物搭配食用，并不断变换花样。

这样，不仅使您和家人得到视觉美的享受，而且还能营养均衡，健康快乐。

祝愿各位读者在品尝五颜六色的食物的同时，也能享受到健康的人生，开心每一天。

## <<食物颜色密码>>

### 内容概要

食物有红、黄、紫、绿、黑、白等多种颜色，不同颜色的食物营养特点各异。

《食物颜色密码》从介绍不同颜色食物的特殊营养成分、对健康的独特作用及特异的适宜人群等方面为您全面解读食物颜色密码，同时汇集了各色食物食疗的菜谱、食谱，易学易做，简便实用，让您在享受各色美食的同时，获得健康和活力。

因此特别适合热爱生活、热爱健康的您阅读参考。

## &lt;&lt;食物颜色密码&gt;&gt;

## 书籍目录

一、食物颜色解读食物颜色显奇效植物为什么有不同的颜色食物的颜色与营养植物的颜色与保健食物颜色与心理健康密切相关以“色”论食排座次什么颜色的蔬菜营养丰富食物的颜色与营养及食养、食补、食疗的关系二、红色食物润肠排毒吃红薯利水消肿赤小豆抗癌防衰有番茄让医生走开的红苹果补气养血吃大枣滋养肝肾枸杞子五月杨梅已满林水果皇后誉草莓红似玛瑙的山楂开胃消食红辣椒清热凉血红苋菜补血补气吃红米促进心脏健康的红葡萄酒三、紫色食物美肤养颜吃樱桃益气补血紫葡萄清热活血紫茄子酸中带甜清香李降压降糖吃洋葱四、黄色食物降脂降糖吃玉米黄豆素有植物肉的美称花生是心脑血管的保护神酸甜清香的柚子味甜多汁的杏香蕉是快乐食品亦粮亦蔬吃南瓜五、绿色食物冬春常绿话菠菜鲜食宜用绿芦笋降脂通便卷心菜清热降糖的蕹菜降癌佳果猕猴桃馥郁芬芳的绿茶六、白色食物健脾和胃的大米营养丰富的面粉减肥消肿吃冬瓜清热解渴吃甜瓜富含纤维素的竹笋抗癌佳蔬是菜花消食通便的茼蒿清热化痰的茭白消食顺气白萝卜七、黑色食物益血乌发黑芝麻补血明目的黑豆滋阴补肾的黑米生津止渴的乌梅化痰软坚的紫菜含碘丰富的海带补肾养血的海参妇人良药乌骨鸡补脾利水的黑鱼素中之荤黑木耳温中散寒黑胡椒菌中皇后说香菇八、蓝色食物保健食品螺旋藻色泽美丽的蓝莓九、橙色食物生津醒酒吃柑子开胃理气的橘子生津止渴的橙子益胃止呕的芒果健脾化滞胡萝卜淡菜是男女均宜的“性福”食品

## &lt;&lt;食物颜色密码&gt;&gt;

## 章节摘录

研究发现，水果蔬菜的五彩颜色中都蕴涵着令人惊奇的生物学价值。

这些漂亮的外衣大多由植物化学物质所组成，食物的不同颜色正是不同植物化学物质的标记物。

如果你在饮食中科学搭配这些五颜六色的食物，定能使你和家人的健康大受裨益。

以黄色为基础的食物，例如橘子、胡萝卜、芒果、南瓜、大豆、土豆、红薯等，含有植物化学物质类胡萝卜素、异黄酮等。

大量研究证实，富含类胡萝卜素的水果蔬菜可明显降低心脏病、癌症及老年黄斑变性的发生。

异黄酮，尤其是三羟基异黄酮具有雌激素活性，可预防多种疾病，如心脏病、乳腺癌、骨质疏松等。

玉米黄质可减轻老年人眼底黄斑变性，还可预防老年白内障。

美国夏威夷癌症研究中心的研究报告指出，大豆中含有丰富的异黄酮，经常食用大豆将使患乳腺癌的风险降低50%。

绿颜色的水果蔬菜，如菠菜、西兰花、甘蓝、白菜、青辣椒等，含有的植物化学物质为叶绿素、异硫氰酸盐、吲哚、绿配质酸等。

叶绿素体外实验证实有抗细胞突变作用。

异硫氰酸盐可选择性地诱导抗癌保护酶的生成。

绿配质酸能阻止亚硝酸的毒性。

吲哚对肠癌、胃癌、乳腺癌、肝癌有化学预防作用。

深紫红色果蔬，例如番茄、葡萄、西瓜，富含番茄红素、鞣酸等，因其极强的抗氧化性而被认为是抗病高手。

研究认为，这些深紫红色的水果蔬菜的抗氧化性比其他颜色食物要强4~8倍，它们还可抵御自由基对细胞膜的侵袭，保护细胞，也有一定抗炎作用。

番茄红素可明显减少患前列腺癌的危险性。

其他颜色的植物还含有姜黄素、柠檬油精、香豆素等化学物质。

不同的食物具有不同的颜色，所含化学物质的种类和含量也不尽相同，但它们在人体内大多发挥着抗氧化、抗衰老、预防心血管疾病和抗癌等一系列作用。

## &lt;&lt;食物颜色密码&gt;&gt;

## 编辑推荐

《食物颜色密码》献给关注健康的朋友！

绿色食物——肠胃天然“清道夫” 黑色食物——通便补肺抗衰老 白色食物——含纤维素可防癌 红色食物——减轻疲劳预防感冒 蓝紫色食物——益寿的天然“良药” 橙黄山食物——维生素C的天然源泉 随着人民生活水平的不断提高，“饥不择食”的时代已成为历史。

人们研究食品已发展到注重食物的强身健体和防病保健的作用。

大量的研究表明，许多有色食品对人体有着特殊的保健作用，难怪越来越多的人在择食时不得不“贪色”了。

红色食物——减轻疲劳预防感冒 蓝紫色食物——益寿的天然“良药” 橙黄色食物——维生素C的天然源泉 绿色食物——肠胃天然“清道夫” 黑色食物——通便补肺抗衰老 白色食物——含纤维素可防癌 人体必需的营养物质，是世界上任何单一的食物所无法包括的。

只有让“五色食物”同上餐桌，进行科学搭配。

才能获得均衡合理的营养，才是提高人体素质和健康水平的保证。

不同颜色的食物对人体健康各有千秋。

想要健康，就让我们一起来关注食物的颜色密码吧。

红色能促进血液循环，振奋心情，减轻疲劳，令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。

促使人们将想法付诸实施。

粉色象征爱和女性气质。

在人们希望感受爱和温暖并变得温柔时，粉红色菜肴具有积极作用。

橙色是最能刺激食欲的颜色，在人们心情灰暗或感到担心时能使他们振作起来。

最常见的橙色色素胡萝卜素，是强力的抗氧化物质，减少空气污染对人体造成的伤害，并有抗衰老功效。

黄色食物可刺激神经和激发能量，有助培养正面开朗的心情，增加幽默感，更可以强化消化系统与肝脏，清除血液中的毒素。

令皮肤也变得细滑幼嫩。

且对集中精力和提高学习兴趣有帮助，尤其适合作为早餐和盒饭的颜色。

绿色食物有利于稳定心情、减轻紧张情绪和舒缓压力并能预防偏头痛等疾病。

含有的纤维素能清理肠胃防止便秘，减少直肠癌的发病。

另外，经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态，更大程度上避免癌症的发生。

白色具有很强的能量+有助于激发创意或积极的想法。

白色食物含纤维素及一些抗氧化物质，具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏的作用。

黑色保护身心，令人沉着自信。

含有17种氨基酸及铁、锌、硒、钼等十余种微量元素、维生素和亚油酸等营养素，有通便。

补肺、提高免疫力和润泽肌肤、养发美容、抗衰老等作用。

黑色食物有以下优势：一是来自天然，所含有害成分极少，二是营养成分齐全，质优量多；三是可明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等严重疾病的发生几率。

紫色食品、蔬果中含有花青素，具有强力抗血管硬化的神奇作用，从而可阻止心脏病发作和血凝块形成而引起的脑中风。

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:<http://www.tushu007.com>