

<<红色食物养生图解>>

图书基本信息

书名：<<红色食物养生图解>>

13位ISBN编号：9787535757159

10位ISBN编号：7535757154

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

<<红色食物养生图解>>

内容概要

《灵枢·五色》认为，红色入心。

红色的食物大多具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用，能提高人体组织中细胞的活性。

高血压的最大原因是盐分的摄取过量。

钾若超过限量，钠就会滞留于体内而使血压上升。

而红色的蔬果含有丰富的钾，对钠的排泄很有帮助，番茄所大量含有的芦丁也具有降低血压的作用。

在预防动脉硬化方面，红色蔬果最为拿手，不仅能够增加对人体有益的胆固醇，还能提高血管抗氧化的能力。

而红色食品，如辣椒、番茄、山楂、红枣、红苹果、柿子等，有一个共同的特点，就是含有丰富的番茄红素，它能保护低密度脂蛋白免受氧化破坏，能预防心血管疾病发生。

此外，红色食物，如樱桃，还含丰富的丹宁酸、花青素等，可以降低心脏病发作的风险。

红色的肉类含有较为丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有良好保护作用。

<<红色食物养生图解>>

书籍目录

1 苋菜2 番茄3 胡萝卜4 红辣椒5 苹果6 橘子7 柿子8 火龙果9 石榴10 西瓜11 草莓12 樱桃13 山楂14 红枣15 猪肉16 猪蹄17 猪肝18 猪血19 牛肉20 羊肉21 驴肉22 狗肉23 兔肉24 鸡肝25 鸡蛋26 鸭肝27 鸭血28 枸杞子29 红豆.....

<<红色食物养生图解>>

章节摘录

插图：

<<红色食物养生图解>>

编辑推荐

《红色食物养生图解》由湖南科学技术出版社出版。

<<红色食物养生图解>>

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>