

五彩食物让你健康一辈子



[五彩食物让你健康一辈子_下载链接1](#)

著者:叶学益

出版者:营养学

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787537535656

《五彩食物让你健康一辈子》：食物是人类赖以生存的物质基础。长期以来，人们就在不停地探询—哪些食物更有利于我们的健康，作为具有几千年饮食文化的国家，我们的

主县早已为我们提供了宝贵的经验。这从对食物“色、香、味俱全”的评价就能看出，我们的祖先造就明白，食物的“色”对刺激我们的食欲具有非常重要的意义。在中医理论中，食物的颜色十分重要，尤其是白色、黄色、红色、绿色、黑色五种颜色，都对应身体的五脏，红色对心脏，白色对应肺脏，黄色对应脾脏，绿色对应肝脏，黑色对应肾脏和膀胱，也就是说吃哪种食物，就对相应的内脏大有好处。

作者介绍:

目录:

[五彩食物让你健康一辈子_下载链接1](#)

标签

评论

[五彩食物让你健康一辈子_下载链接1](#)

书评

[五彩食物让你健康一辈子_下载链接1](#)