

红色食物养生图解



[红色食物养生图解_下载链接1](#)

著者:北京食物养生图解研究组 编

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787535757159

《红色食物养生图解》主要讲述了：《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，它是构成人体內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。

作者介绍:

目录:

[红色食物养生图解_下载链接1](#)

标签

评论

[红色食物养生图解_下载链接1](#)

书评

[红色食物养生图解_下载链接1](#)