

红色食物养生图解

红色食物养生图解

本版书共分四册：
● 黑色食物养生图解 ● 白色食物养生图解
● 绿色食物养生图解 ● 红色食物养生图解

《灵枢·五色》认为，红色入心。红色的食物具有滋阴补血和安神的作用，能促进血液循环，增强人体细胞的活力，为人体的生长发育提供足够的营养物质。中医理论认为，红色的食物是含有丰富的钾、钠的特殊盐，对人体心脏有良好的作用。在预防动脉硬化方面，红色蔬菜比白色蔬菜更有效。红色蔬菜含有丰富的钾、钠盐，如西红柿、番茄、山楂、红萝卜、红苹果等。它们能增强血管的弹性，改善血液循环，预防动脉硬化。在减肥方面，红色蔬菜含有丰富的膳食纤维，能帮助机体吸收多余的热量，预防便秘。在美容方面，红色蔬菜含有丰富的维生素C，能增强皮肤的弹性和光泽，预防衰老。在治疗方面，红色蔬菜含有丰富的铁质，能预防缺铁性贫血，预防夜盲症。在治疗心脏病方面，红色蔬菜含有丰富的钾、钠盐，能帮助心脏正常工作，预防高血压。在治疗糖尿病方面，红色蔬菜含有丰富的钾、钠盐，能帮助胰岛素发挥正常作用，预防糖尿病。

1 茄子

主要功效： 茄子含有丰富的钾、钠盐和维生素，能帮助心脏正常工作，预防高血压。建议每天食用茄子100克左右，搭配适量的肉类。

适宜人群： 适合老年人、妇女、儿童，减肥者食用。特别适合高血压患者；体质虚弱者宜多食。

营养价值： 茄子不含与单糖和双糖同分异构的还原糖，因此含糖量极低，适合糖尿病患者。茄子含有丰富的钾、钠盐，能帮助胰岛素发挥正常作用，预防糖尿病。建议每天食用茄子100克左右，搭配适量的肉类，能帮助胰岛素发挥正常作用，预防糖尿病。建议每天食用茄子100克左右，搭配适量的肉类，能帮助胰岛素发挥正常作用，预防糖尿病。

2 西红柿

主要功效： 西红柿含有丰富的钾、钠盐，能帮助胰岛素发挥正常作用，预防糖尿病。建议每天食用西红柿100克左右，搭配适量的肉类。

适宜人群： 西红柿含有丰富的钾、钠盐，能帮助胰岛素发挥正常作用，预防糖尿病。建议每天食用西红柿100克左右，搭配适量的肉类。

营养价值： 西红柿含有丰富的钾、钠盐，能帮助胰岛素发挥正常作用，预防糖尿病。建议每天食用西红柿100克左右，搭配适量的肉类。

营养价值： 西红柿含有丰富的钾、钠盐，能帮助胰岛素发挥正常作用，预防糖尿病。建议每天食用西红柿100克左右，搭配适量的肉类。



[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。

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](#)