

白色食物养生图解



[白色食物养生图解_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:9787535757241

《白色食物养生图解》主要讲述了：《灵枢·五色》认为，白色食物偏重于益气行气。肺病患者大多都身体消瘦，抵抗力差，这与蛋白质分解增强有关。因此，蛋白质是修复肺部的主要原料。而大多数白色食物，都是蛋白质的优质来源，经常食用既能消除身体

的疲劳，又有益于呼吸系统。如牛奶中的乳脂就含有能阻止各种癌肿生长的结合亚油酸，具有防治肺癌的功效。至于平日养肺，白色食物的功效更是突出。如梨生吃可清肺热、去实火，而熟吃可养肺阴、清虚火；白萝卜生吃能清肺热、止咳嗽，熟吃能润肺化痰；莲藕生吃能清热润肺，熟吃可滋阴补肺。钙质也是肺部保健不可缺少的物质，白色食物也是钙的最佳来源。多吃白色食物是很好的补钙途径。此外，白色肉类是安全性相对较高的营养食物，其脂肪含量要比红色肉类食物低得多，十分符合现代的科学饮食方式，对于肺病的患者，食用白色肉类会更好。

作者介绍:

目录:

[白色食物养生图解_下载链接1](#)

标签

评论

[白色食物养生图解_下载链接1](#)

书评

[白色食物养生图解_下载链接1](#)