

<<有色食物吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<有色食物吃出健康>>

13位ISBN编号：9787505718937

10位ISBN编号：7505718932

出版时间：2003-04

出版时间：中国友谊出版公司

作者：约瑟夫(美),马睿

页数：338

字数：184000

译者：马睿

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>

## <<有色食物吃出健康>>

### 内容概要

“许多人一直在冥想着自然的调色板中那更深层的意义——自然毕竟比任何天才都要伟大得多。现在终于有这方面的研究证明，水果和蔬菜中斑驳绚烂的色彩本身就是强力的营养素，而它们对我们有着这么大的吸引力，的确不是空口无凭。

《有色食物吃出健康》引领我们去探索这个深具启示性的课题的方方面面，不仅给了我们详尽的知识、美味的食谱，更使我们从中大受启发。

这是非常值得关注的一本书！

” 约瑟夫、纳杜和安德伍德用一种令人欣喜、生动有趣的风格，在《有色食物吃出健康》中为我们指出了一条健康饮食的道路——这本书正是《绿色药材》一书的深远影响在营养学领域所产生的必然结果，它告诉我们，那些使得我们居住的星球绚丽多彩的颜色同样能够增进营养，改善健康。

## <<有色食物吃出健康>>

### 作者简介

詹姆斯·约瑟夫：医学博士，塔夫茨大学美国农业部老年人营养研究中心新科学实验室的资深科学家和实验室主管。

他还在美国国立卫生研究院任职，在老年医学领域获得了多项津贴和奖金。

他现住在马萨诸塞州普利茅斯。

## <<有色食物吃出健康>>

### 书籍目录

颜色可以治病第一章 关爱健康，关注颜色 正如美国癌症协会会长迈克尔·桑所说：“那些经常锻炼并食用低脂、高农产品饮食的人的确有着多种健康方面的裨益，这是再清楚不过的事实。

这些裨益包括心脏病和中风、糖尿病、肥胖和各种癌症发病率的减少。

这是个非常简单的道理。

”《有色食物吃出健康》以一种新鲜而独特的方式阐述了这个道理，它着重阐述的就是颜色的重要作用……第二章 红色 红色无疑是在所有颜色中最引人注目的……红色的食物有助于减轻疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量……酸樱桃的那一抹绛红可以缓解关节炎疼痛。美国密歇根州的研究员们发现酸樱桃比阿司匹林要有效10倍……第三章 橙黄色 橙色食物中最常见的橙色色素胡萝卜素，是强力的抗氧化物质，能减少空气污染对人体造成的伤害，并有抗衰老功效……黄色的食物能帮助培养开朗的心情，增加幽默感，更可以强化消化系统与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤也变得细滑幼嫩。

黄色食物可以让人集中精神，玉米上的那一层金灿灿的黄能够保护视力。

所以，阅读时别忘了喝杯甘茶，或吃点粟米、果仁之类的黄色小食品……第四章 绿色 无论你怎么看待它，绿色都意味着生命……自古以来，绿色的药草都被用来救死扶伤，足以证明绿色的确具有调和身体机能的功效……第五章 蓝紫色 蓝紫色的食物并不常见……蓝莓和黑莓是新鲜蓝紫色水果中打头阵的，梅干和葡萄干则在干果中名列前茅……第六章 颜色密码饮食计划第七章 黑白分明的真理第八章 颜色密码食谱

<<有色食物吃出健康>>

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>