第一图书网, tushu007.com

<<绿色食物养生图解>>

图书基本信息

书名：<<绿色食物养生图解>>

13位ISBN编号：9787535757104

10位ISBN编号：7535757103

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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

内容概要

《灵枢·五色》认为，绿色入肝。
肝脏中的维生素直接参与肝脏各种物质的代谢，维持细胞的基本功能及物质代谢所需酶的活性。
例如维生素B缺乏会导致人体的色氨酸的代谢异常；维生素c参与肝细胞内胆固醇的转化，使其形成胆汁酸，最后形成胆汁排出体外，从而从而起到解毒、消除黄疸、降低转氨酶、恢复肝功能的作用；再如维生素E有保护细胞膜及细胞内的一些膜系统的作用，维持细胞的正常结构。
　各种绿色蔬果、绿豆等食物，能提供多种维生素和膳食纤维，这些营养素能直接调节肝脏的生理功能，具有促进体内毒素排出，疏肝强肝的功能。
此外，莴笋、油菜、小白菜等还含有丰富的叶酸，可有效地消除血液中过多的同型半胱氨酸，从而保护肝脏的健康。
肝脏还有藏血的功能，一旦人体血不足．肝血亦不足。
所以，我们每天吃绿色蔬菜时，就是在舒缓肝郁、防范肝疾，提升免疫力。

第一图书网, tushu007.com

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