

<<黄色食物养生图解>>

图书基本信息

书名：<<黄色食物养生图解>>

13位ISBN编号：9787535757142

10位ISBN编号：7535757146

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技出版社

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>

## <<黄色食物养生图解>>

### 内容概要

《灵枢·五色》认为，黄色食物能增强脾脏之气。

医学上，黄色食物含有大量植物蛋白和不饱和脂肪酸，可提升人体免疫力，治疗脾胃气滞之胸腹胀满、不思饮食及痰湿喘满。

黄色食物还能保护脾胃健康，维持脾主运化、主升清、脾统血的功能。

在脾的作用下将吃进的食物转化为营养，再将这些营养物质传送至全身，并代谢身体的废弃物。

脾是血液、精气、身体运转时动力的来源，五脏六腑皆仰赖脾胃的滋养。

黄色食物还是很好的垃圾清理剂，能清除脾胃中的毒素。

实验表明，缺乏维生素E会导致巨噬细胞吞噬细菌等功能受到抑制，亦可导致脾组织杀菌力降低。

而黄色食物能很好地提供维生素E，经常食用，可使脾脏合成抗体的细胞数目增多，提高杀菌能力。

<<黄色食物养生图解>>

章节摘录

插图：

<<黄色食物养生图解>>

编辑推荐

《黄色食物养生图解》由湖南科学技术出版社出版。

<<黄色食物养生图解>>

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>