

<<黑色食物养生图解>>

图书基本信息

书名：<<黑色食物养生图解>>

13位ISBN编号：9787535757166

10位ISBN编号：7535757162

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

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>

<<黑色食物养生图解>>

内容概要

《灵枢·五色》认为，黑色食物能增强肾脏之气。

黑色食物个个都是养肾的“高手”，它们大都含有某些特殊物质，如延缓衰老的抗氧化成分，能清除低密度脂蛋白和不饱和脂肪酸等。

另外，黑色食物不仅营养丰富，而且大多性味平和，补而不腻，食而不燥，特别适合胃肠功能不好、容易上火、体质虚弱的人补肾。

黑色食物的代表物，如黑米，有益气补血、暖胃健脾、滋补肝肾等作用，特别适合脾胃虚弱等患者食用；黑豆有补肾强身、活血利水、解毒的功效，特别适合肾虚者食用；栗子具有养胃健脾、补肾强筋的功效；黑芝麻具有滋养肝肾、养血润燥的作用，特别适合因肝肾不足所致的脱发、须发早白、皮肤干燥、大便秘结的中老年朋友食用。

此外，黑木耳、李子、乌鸡、紫菜、海参、香菇、海带、黑葡萄等，也都是营养丰富的食物。

每周吃一次海参，或将黑木耳和香菇搭配在一起炒，都是补肾的好办法。

<<黑色食物养生图解>>

书籍目录

1 黑米2 紫米3 荞麦4 黑豆5 黑芝麻6 茄子7 魔芋8 香菇9 黑木耳10 发菜11 紫菜12 海带13 龙眼肉14 黑葡萄15 黑枣 16 甘蔗17 黑桑葚18 李子19 松子20 榛子21 栗子22 乌鸡23 甲鱼24 鳝鱼25 泥鳅26 海参27 酱油28 醋29 黑豆豉

<<黑色食物养生图解>>

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>