

<<白色食物养生图解>>

图书基本信息

书名：<<白色食物养生图解>>

13位ISBN编号：9787535757241

10位ISBN编号：7535757243

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

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>

<<白色食物养生图解>>

内容概要

《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。

<<白色食物养生图解>>

章节摘录

插图：

<<白色食物养生图解>>

编辑推荐

《白色食物养生图解》由湖南科学技术出版社出版。

<<白色食物养生图解>>

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>