

<<食色人生>>

图书基本信息

书名：<<食色人生>>

13位ISBN编号：9787543635401

10位ISBN编号：7543635402

出版时间：2006-5

出版时间：青岛出版社

作者：纪康宝,纪康宝 编,王玉玲 编

页数：147

字数：150000

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>

<<食色人生>>

前言

大水来时 诺亚方舟里除了雌雄成对的飞禽走兽 更多的是植物的种子 正是这些五彩斑斓的美味 愉悦了视觉，成全了健康 在你从书架上取下这本书的时候，相信你一定是对它产生了兴趣。

好的，先别着急翻下去，请先回答一个问题：“你是否觉得自己的生活缤纷多彩？”

如果你的回答是肯定的，那么你一定对色彩有着由衷的喜爱，不论是衣服，还是家里的装饰，甚至包括你餐桌上的食物。

你是一个很懂得享受生活的人，也是一个很关注自己健康的人。

当然，没有人不关注自己的健康，但问题是很多人却不晓得如何才能让自己真的健康，以为只要每天大鱼大肉，或者高级补品不离口就可以找到健康，实际上这并不科学。

我们知道，健康的饮食是长寿的关键，但究竟什么是健康的饮食呢？

如果不是大鱼大肉和高级补品，那又到底是什么呢？

请看一下这本书的标题吧，对了，颜色！

就是这些带有各种颜色的、绚烂多彩的食物。

不论是红色的番茄，还是绿色的菠菜，甚至包括我们常常忽略的黑色糙米，它们才是构成我们身体健康的主要因素。

营养学家认为，多彩颜色的食物不仅可以愉悦我们的视觉，更重要的，它们还能够成全我们的健康，甚至说，它们可以治病，而且并不是食物本身有什么医疗作用，起作用的正是使它们呈现不同颜色的色素。

这也许让你有些惊奇，实际上完全没有必要。

如果你将这本书读完，你会发现这一点错都没有，并且你还会对含色素的食物可以对健康产生裨益有一个综合全面的了解。

这是一本简单有趣的、通俗易懂的关注食物颜色与我们健康的书。

我们对各种颜色食物与健康的关系都进行了透彻的分析，使你能够根据自己的体质和身体状况选择最适合自己的食物。

比如，如果你打算补充维生素C，那么橙黄色食物完全可以帮助你；而如果你是寒性体质，自然就要选择黑色食品。

通过食物颜色对健康的关系来调整自己的日常饮食，你想不健康都不行。

同时，本书在每种颜色的食物后边还特意为你提供了健康菜单，不仅让你知道自己该吃什么颜色的食物，还让你知道如何吃才最健康、最科学，让你轻松搞定健康问题。

在本书的最后，我们还从颜色的营养角度，为你量身订做了一周颜色健康饮食计划，让你从今天开始，从现在开始，马上就可以享受到多姿多彩的健康颜色大餐！

请不要再犹豫了，就让这本书陪你一起关注食物的颜色，关注自身的健康吧。

希望本书可以给你带来意想不到的帮助和惊喜！

<<食色人生>>

内容概要

本书主要从食物颜色与健康的角度，对我们身边红、橙、白、绿、黑、蓝、紫7种颜色56种常见食物进行了系统的分析和评价，讲述了这些食物的颜色与人体健康的关系，以及如何吃这些食物才对健康最有益。

同时，还从人体所需食物颜色的均衡性入手，为您精心准备了7套食物颜色健康餐和1周健康颜色饮食计划，在满足您口福的同时，也让您从食物中得到了最均衡的营养，从而使您进一步提高生活质量，有利于健康与长寿。

<<食色人生>>

书籍目录

第一章 看颜色选食物 食疗养生与颜色密码 色从何来 食物营养与颜色有关 根据需要选择食物颜色 颜色均衡才健康第二章 红色食物——精神振奋+丰富的铁 红色水果 每天吃一个苹果的理由 草莓——用颜色养脑 比药更神奇的红樱桃 难以抗拒西瓜的“容颜” 石榴预防心脏病 红色蔬菜 你不能拒绝番茄红素 红辣椒的是是非非 红洋葱——营养的美味圈 甜菜根何以能抗癌？ 甜椒——颜色愈红“C”愈多 其他红色食物—— 红色肉食不宜多吃 红酒——不仅仅是浪漫的享受 红色食物健康餐第三章 绿色食物——肠胃的天然“清道夫” 绿色水果 猕猴桃——维生素C之冠 降低胆固醇的“绿色”途径——吃鳄梨 绿色蔬菜 吃蔬菜首选深绿色 菠菜——双目的最佳需要 强大的甘蓝家族 苦瓜清热解毒的奥妙 受人青睐的绿色美容剂——黄瓜 祛病保健有大葱 芹菜——茎叶同食 其他绿色食物 绿茶一杯，健康不见不散 绿色食物健康餐第四章 橙黄色食物——维生素C的天然源泉 橙黄色水果 多“滋”多“彩”的柑橘水果家族 吃香蕉，让你的心情HIGH起来 芒果——给生活带来活力 菠萝——耀眼的黄色让你难忘 杏是制造血液的营养素 橙黄色蔬菜 有关胡萝卜和胡萝卜素 别把南瓜推开 其他橙黄色食物 多吃玉米，明眸善睐 橙黄色食物健康餐第五章 黑色食物——益脾补肝+延年益寿 黑色水果 防病治病的佳品——核桃 黑色蔬菜 黑木耳——降低血液黏稠度 养血乌发的黑芝麻 黑色食品中的特例——莲藕 其他黑色食物 富含高氧化黑色素的食品——黑豆 多吃黑米，让你容颜不老 消除疲劳的黑醋 黑色食物健康餐第六章 白色食物——蛋白质与钙质聚集地第七章 紫色食物——延年益寿的天然“良药”第八章 蓝色食物——安定情绪+营养保健第九章 马上动手，制定一雕康颜色饮食计划

<<食色人生>>

章节摘录

蓝色食物 蓝色总会让我们与“安静”划上等号，实际上也的确如此。如果你“最近比较烦”，那不妨吃点蓝莓或黑莓吧，调节一下自己烦乱的心情。

白色食物 白色食物也有它的独到之处，如同其他白色物质一样，这些食品总给我们一种质洁、鲜嫩的感觉，经常吃它们对调节视觉和安定情绪有一定作用，对于高血压、心脏病患者益处也颇多。

如大蒜中含有大蒜素，它是与肿瘤战斗的“斗士”；山竹则蕴藏与其他疾病作斗争的化学成分。这类食品的共同特点是含有丰富的类黄酮，可以发挥护心抗癌等保健作用。

由此可见，不同颜色的食物功效有大不一样，安排食谱时应充分考虑食品的颜色，让你的餐桌上四季色彩缤纷，你将受益匪浅。

食物颜色越鲜艳，身体越健康 了解了各种食物的营养功效和价值，那么现在你应该能够得出这样一个结论：越鲜艳的食物，越有益于健康。

也许仅凭以上所说的，还不能够让你信服，那么你应该相信科学实验的结论。美国科学家曾用两种颜色的食物喂养实验室里的小白鼠，一种是“白色食物”中的白玉米和白色马铃薯，另一种则是黄色食物中的黄玉米、甜马铃薯和胡萝卜。

结果发现，喂食黄色食物的小老鼠一切正常，茁壮成长，而那些只喂食白色食物的小老鼠们3个月后就死了，因为它们缺乏必要的胡萝卜素。

我们也一样需要富含鲜艳食物的饮食结构。事实上，不论是白色食物还是彩色食物，它们都是有益健康的，是我们日常饮食中不可缺少的。但是颜色重一些的蔬菜中不仅含有更多的抗氧化色素，而且还常常含有更多维生素，就连同一种食物颜色不同，所含的营养素也大有差异，如内瓤黄色的南瓜就比内瓤呈白色的南瓜含有更多的胡萝卜素，而深绿色的长叶茼蒿也比白色的冰茼蒿含有更多的B族维生素物质，甚至连红葡萄酒的抗氧化效力都要比白葡强。

颜色均衡才健康 事有例外 我们已经介绍了食物颜色与健康的一些规律，但规律也并非能囊括一切，也有例外的情况。

下面的几种日常食物就是例子。

对于紫色食物与绿色食物，通常认为绿色要优于紫色，但葡萄却恰好相反。分析发现，紫葡萄除了含有丰富的钾、铁等矿物元素外，还含有水杨酸、花色甙、鞣质等特殊生化物质，其中水杨酸可以降低胆固醇，花色甙可以帮助器官供血，而鞣质则可稀释血液。因此紫葡萄在防治心肌梗死与中风等心脑血管疾病方面作用要优于绿色的葡萄。

绿色苹果与红色苹果也是难分伯仲，两者都含有有助于活跃神经和大脑功能的维生素B，以及可以强化免疫功能的维生素C，还有钾、镁、钙等20多种矿物质，这些都具有护心保肝、清洁肠道等多项保健功能。

所以对这两种颜色的苹果，我们不应该有亲疏之分，两者应一视同仁。

尽管黄瓜在表面看来是绿色的，而且在《食色人生：食物颜色中的健康密码》里也将它列为绿色食品，但如果将它列入黄色食品中也并非不可，因为它含有叶黄素。

胡萝卜属于黄色食品，但它是胡萝卜素的最佳供应者，胡萝卜素可在体内转化成维生素A，进而提高人体的免疫力，增强抗癌系统的实力。

此外，维生素B1、维生素B2、维生素C以及钾、钙等多种矿物元素也不少。

而黄瓜则以富含碱性成分著称，乃是治疗痛风与风湿病的理想食物。

应该说，胡萝卜与黄瓜“各领风骚”，但就营养和健康而言，胡萝卜似乎略占一点上风。

黄色的胡萝卜与绿芹菜按通常规律应该是绿色的芹菜优于黄色的胡萝卜，但研究发现，两种蔬菜都含有调节血压与保护神经的钾元素，而且胡萝卜所含有的叶酸、维生素C、维生素E比芹菜多一倍，还含有不少芥子油，而芥子油是一种抗癌物质，故常吃胡萝卜可减少罹患癌症的危险。

从这个意义上讲，黄色的胡萝卜应排在绿芹菜的前面。

颜色平衡才够健康 说了这么多有关食品颜色与人体健康的关系，也分析了不同颜色食品的优

<<食色人生>>

势与短处。

但是，你要记住，即使深颜色的食物营养要略高于浅色或无色的食物，你也绝对不可单以食品颜色来论短长，盲目地挑肥拣瘦，否则便会陷入另一个误区——偏食。

科学的膳食原则应该是品种多样、比例适当、颜色平衡，让餐桌上呈现五彩缤纷的色彩。

既然大自然赐予我们如此美妙丰富的食物，为什么我们不用漂亮的色彩来填满菜篮呢？

当然，在坚持平衡膳食的基础上，适当地多选择某些颜色的食品也是必要的。

懂得食物和色彩的关系，并且在厨房熟练地运用这些知识，也是一门很讲究的艺术。

总之，既要考虑到食物颜色与保健的特殊关联，又要强调综合平衡的原则，切不可走极端，以免弄巧成拙。

<<食色人生>>

编辑推荐

《食色人生：食物颜色中的健康密码》在每种颜色的食物后边还特意为你提供了健康菜单，不仅让你知道自己该吃什么颜色的食物，还让你知道如何吃才是最健康、最科学，让你轻松搞定健康问题。

<<食色人生>>

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>