

<<五色營養>>

图书基本信息

书名：<<五色營養>>

13位ISBN编号：9789576635649

10位ISBN编号：9576635640

出版时间：文經出版社有限公司

作者：家庭書架編委會 著  
潘懷宗

页数：224

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>

## &lt;&lt;五色營養&gt;&gt;

## 前言

序 早在數千年前，我們的老祖宗就已經懂得食物顏色的重要性與營養價值，將食物的顏色與味道劃分為五類，與人體的五臟理論、天地的五行學說相對應連繫起來，並影響至今。

食物的五色各有主味，任一類的食品，其營養保健功能是不同的，要實際對症處方，根據每個人不同的需要選擇飲食，方可達到事半功倍、祛病強身的功效，意即飲食的五色需調節適當，才能滋養五臟。

現代科學研究也證明，食物本身擁有的天然顏色與其含有的營養成分關係十分密切，不同的顏色蘊含各種令人驚喜的營養素，而且顏色愈深或愈鮮豔者含量愈豐富，舉凡維生素、礦物質、植化素、三大營養素等，都包含在這五彩繽紛的顏色裡，對人體健康的幫助與影響不言可喻。

隨著人們物質生活水準的提高，食物的效用早已不只是用來果腹填肚、充飢止餓，如今人們在每日或簡單或繁瑣的三餐膳食裡更注重營養的均衡，更關心健康的問題。

所以，選擇合適的飲食配餐，提高人體對環境與季節的適應能力，進而活絡人體免疫功能，都是非常重要的。

營養專家建議，善用食物顏色搭配食用，不但可以讓餐桌的菜色更豐富多樣不單調，也能提高食欲，直接攝取到較多樣且充足的營養，提供一日所需。

醫學報告也證實這些多采多姿的食物都能有效清除自由基，具有抗氧化、抗炎性的作用，並能增強機體解毒的能力，排除有毒物質的侵害。

綜合以上所述，不外乎再次提醒我們：「人要健康長壽，五色營養吃透透。」

書中按照黑、紅、綠、黃、白等顏色順序將日常食物分門別類，每種食物皆規畫保健功效、食用宜忌等相關主題分別解說，也提供選購要訣、保存須知方便讀者採購時有所參考。

沒有冗長的理論說明，言簡意賅直接切入重點，將讀者想知道的林林總總，完整呈現，尤其是營養素部分以表格方式清楚列出，更容易讓人一目了然，隨查隨知，是一本淺顯易懂、人人能讀且必讀的家庭營養簡易指南，希望藉由本書的出版人人都能成為家庭的營養師。

TVBS「健康兩點靈」諮詢專家 國立陽明大學醫學院藥理教授、台北市議員 潘懷宗

## <<五色營養>>

### 內容概要

《五色營養》精選黑、紅、綠、黃、白五種顏色的100種超級有益身心健康食物，不論每日營養所需，或美食美味、賞心悅目享受，或特別目的為抗衰老、心腦血管保護、提高免疫力，或食療改善症狀，或為健康長壽與保持活力和好氣色，都可以立即查到最實用的超級食物用法，若再進一步加以變換調配，則足夠一家三餐千變萬化之需了。

這100種超級營養食物，先按五色分類，細目再依每種食物的天然保健功能、中醫理論、西醫營養素成分分析、食物宜忌、人群宜忌、選購方法、代表性食譜等，逐一縷析，讓每種食物都能發揮最大的營養與養生效果，隨查隨知，隨知隨用。

這是一本集醫學、科學、知識及實用於一體，更是人人可用的家庭養生指南。

## <<五色營養>>

### 作者簡介

家庭書架編委會 由北京大學醫學部、中國營養學學會、中國食品科研協會、中華養生協會等科研機構的衆多專家學者組成，旨在為現代人的優質生活提供全方位指導和建議。

這些專家學者將平日研究所得化為簡潔流暢、通俗易懂的生活圭臬訴諸筆端，對人們的衣食住行、養生保健、美容健身等日常生活需求給予了貼心的關愛和呵護。

潘懷宗，美國艾默雷大學神經化學及分析化學博士，東吳大學理學院化學系學士 經歷：．\*\*陽明大學藥理所教授．\*\*陽明大學主任秘書、副總務長、儀器中心主任．中央大學、交通大學通識中心兼任教授．台北市士林社區大學教授．台北市市議員．TVBS「健康兩點靈」主持人、「女人我最大」諮詢專家 著作：．《News98名醫On Call》．《飛碟早餐醫藥新知》．《潘懷宗藥你健康》．《帶醫生回家2》

<<五色營養>>

書籍目錄

推薦序前言引言第一章 黑色食物 - - 抗衰老聖品甲魚烏骨雞黑芝麻黑米黑木耳海帶海參紫葡萄茄子黑麥烏梅泥鰍紫菜黑棗豆豉第二章 紅色食物 - - 心腦血管保護神番茄蘋果櫻桃草莓紅棗枸杞紅薯西瓜牛肉紅酒紅辣椒山楂楊梅羊肉豬肉豬肝豬血紅茶紅豆李子石榴第三章 綠色食物 - - 生命元素大本營蘆薈奇異果蘆筍大蔥大白菜菠菜綠豆綠茶生菜香菜小白菜黃瓜芹菜韭菜油菜豌豆絲瓜香椿茼蒿苦瓜蕨菜橄欖第四章 黃色食物 - - 免疫力堡壘黃豆雞蛋胡蘿蔔玉米木瓜柳橙薑金針菇南瓜馬鈴薯香蕉檸檬鳳梨芒果柚子金橘金針菊花哈密瓜花生第五章 白色食物 - - 人體營養基石牛奶大蒜豆腐銀耳蓮藕蘿蔔燕麥百合杏仁冬瓜優酪乳花菜竹筍雞肉梨山藥荔枝椰子蝦牡蠣螃蟹南瓜子附錄五色營養TOP10名詞解釋

## <<五色營養>>

### 编辑推荐

《五色營養》由北京大學醫學部、中國營養學學會、中國食品科研協會、中華養生協會等專家學者共同編寫，旁徵博引、學理兼備，既權威且實用。選對食物顏色，勝過吃藥打針，100種超級五色食物，三餐不可缺、健康長壽不能少；黑色食物是抗衰老聖品，紅色食物是心腦血管保護神，綠色食物是生命元素大本營，黃色食物是免疫力堡壘，白色食物是人體營養基石，需要補什麼就挑那種顏色的食物。蔬菜、水果、禽畜、水產一應俱全，動植物營養完整吸收。家庭主婦一看就懂得如何為家人調配營養均衡的三餐。外食族立即知道菜色要怎麼挑選搭配才不會營養失衡。簡單的顏色區別就可破解食物營養密碼，一目了然，隨知隨用。

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>