<<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