

吃五色养气色

吉 军 编 著

事实上，要想真正满足健康需求，您的这些做法远远不够。

您是否还停留在「每天一个苹果」的养生攻略上？
您是否还坚持着「每天三颗枣，永远不显老」的健康理念？
您是否依旧认为每天荤素搭配就已经完全足够？

吃五色养气色



吉 军 编 著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

吃五色，养气色 / 吉军编著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-121-25988-3

I . ①吃… II . ①吉… III . ①食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 093051 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：李 会

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12.75 字数：224 千字

版 次：2015 年 8 月第 1 版

印 次：2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与
本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Chapter 1 / 红色食物

红豆	12
花生	14
红薯	16
番茄	18
红辣椒	20
草莓	22
红枣	24
山楂	26
西瓜	28
杨梅	30
樱桃	32
枸杞子	34
猪肉	36
猪血	38
猪肝	40
羊肉	42
牛肉	44
驴肉	46
红酒	48



目录 Contents

Chapter 2 / 黄色食物

黄豆	52
玉米	54
小米	56
胡萝卜	58
土豆	60
南瓜	62
金针菜	64
蒜黄	66
生姜	68
菠萝	70
橙子	72
哈密瓜	74
金橘	76
芒果	78
木瓜	80
柠檬	82
香蕉	84
柚子	86
金针菇	88
鸡蛋	90



Chapter 3 / 绿色食物

绿豆	94
菠菜	96
青菜	98
油菜	100
芹菜	102
生菜	104
韭菜	106
苦瓜	108
黄瓜	110
丝瓜	112
芦笋	114
茼蒿	116
豌豆	118
毛豆	120
青椒	122
西蓝花	124
香菜	126
猕猴桃	128
绿茶	130



目录 Contents

Chapter 4 / 白色食物

粳米	134
糯米	136
薏米	138
菜花	140
白萝卜	142
冬瓜	144
莲藕	146
山药	148
竹笋	150
银耳	152
豆腐	154
大蒜	156
梨	158
荔枝	160
鸡肉	162
鸭肉	164
虾	166
鲫鱼	168
带鱼	170
牛奶	172



目录

Contents

Chapter 5 / 黑色食物

黑米	176
紫米	178
黑豆	180
茄子	182
黑芝麻	184
桑葚	186
黑木耳	188
乌鸡	190
海带	192
紫菜	194
海参	196
甲鱼	198
泥鳅	200
板栗	202



吃五色养气色

吉 军 编 著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

吃五色，养气色 / 吉军编著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-121-25988-3

I . ①吃… II . ①吉… III . ①食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 093051 号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：李 会

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12.75 字数：224 千字

版 次：2015 年 8 月第 1 版

印 次：2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

您是否还停留在“每天一个苹果”的养生攻略上？

您是否还坚持着“每天三颗枣，永远不显老”的健康理念？

您是否依旧认为每天荤素搭配就已经完全足够？

事实上，要想真正满足您的健康需求，这些做法远远不够！

或许您根本没有意识到，大自然赋予我们各种各样、五颜六色的食物，其实就是在告诉我们“吃出健康”的秘密——食用不同颜色、种类的食物来全面获取身体所需要的各种营养素。对此，营养学家们建议：

吃红色食物

您应该每天吃一点儿红色食物，可以获得番茄红素、花青素、原花色素、 β -胡萝卜素、鞣花酸等营养素，帮助抗氧化、清除自由基、预防心血管疾病、养护前列腺、防癌抗癌。

吃黄色食物

对黄色食物说“YES”，您获取的是类胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质、槲皮素、橙皮苷等营养素，有助于养护眼睛、滋润肌肤、祛痰止咳、延缓衰老。

吃绿色食物

如果您的食谱里有绿色食物，那么您就能获取 β -胡萝卜素、异硫氰酸酯、叶黄素、玉米黄质、儿茶素、叶绿素等营养素，绿色食物有促进新陈代谢、降低胆固醇、养护心血管、预防白内障等功效。

吃白色食物

不对白色食物说“NO”，您便能摄取大蒜素、槲皮素、大豆异黄酮、优质蛋白质、钙等营养素，有助于保护心脏、调节免疫功能、消除疲劳、平衡内分泌、预防骨质疏松、排毒养颜。

吃黑色食物

黑色食物也不可少，可以帮助您获取白藜芦醇、鞣花酸、花青素、花色苷等营养素，能有效降低血脂、抗感染、防癌、预防糖尿病、瘦身减肥、保护视力、改善血液循环、增加

Chapter 1 / 红色食物

红豆·····	12
花生·····	14
红薯·····	16
番茄·····	18
红辣椒·····	20
草莓·····	22
红枣·····	24
山楂·····	26
西瓜·····	28
杨梅·····	30
樱桃·····	32
枸杞子·····	34
猪肉·····	36
猪血·····	38
猪肝·····	40
羊肉·····	42
牛肉·····	44
驴肉·····	46
红酒·····	48



目录 Contents



Chapter 2 / 黄色食物

黄豆	52
玉米	54
小米	56
胡萝卜	58
土豆	60
南瓜	62
金针菜	64
蒜黄	66
生姜	68
菠萝	70
橙子	72
哈密瓜	74
金橘	76
芒果	78
木瓜	80
柠檬	82
香蕉	84
柚子	86
金针菇	88
鸡蛋	90

Chapter 3 / 绿色食物

绿豆	94
菠菜	96
青菜	98
油菜	100
芹菜	102
生菜	104
韭菜	106
苦瓜	108
黄瓜	110
丝瓜	112
芦笋	114
茼蒿	116
豌豆	118
毛豆	120
青椒	122
西蓝花	124
香菜	126
猕猴桃	128
绿茶	130



目录

Contents



Chapter 4 / 白色食物

粳米	134
糯米	136
薏米	138
菜花	140
白萝卜	142
冬瓜	144
莲藕	146
山药	148
竹笋	150
银耳	152
豆腐	154
大蒜	156
梨	158
荔枝	160
鸡肉	162
鸭肉	164
虾	166
鲫鱼	168
带鱼	170
牛奶	172

Chapter 5 / 黑色食物

黑米	176
紫米	178
黑豆	180
茄子	182
黑芝麻	184
桑葚	186
黑木耳	188
乌鸡	190
海带	192
紫菜	194
海参	196
甲鱼	198
泥鳅	200
板栗	202

