



叶学益/编著

让你健康一辈子

- 白黄红绿黑五彩食物
- 不只丰富了我们的餐桌
- 也不只是勾起我们的食欲
- 学会选择不同颜色的食物
- 就能轻松为我们的健康加分

河北科学技术出版社



叶学益/编著

让你健康一辈子

- 白黄红绿黑五彩食物
- 不只丰富了我们的餐桌
- 也不只是勾起我们的食欲
- 学会选择不同颜色的食物
- 就能轻松为我们的健康加分

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

五彩食物让你健康一辈子/叶学益编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2007.7
ISBN 978-7-5375-3565-6
I. 五… II. 叶… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101159 号

出版发行/ 河北科学技术出版社
地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/ 050061
责任编辑/ 白世维
封面设计/ 陋室铭工作室
美术编辑/ 慈向群
印 刷/ 北京佳顺印务有限公司
开 本/ 787 × 1092 1/16
印 张/ 21
字 数/ 380 千
版 次/ 2007 年 8 月第 1 版
印 次/ 2007 年 8 月第 1 次印刷
定 价/ 26.80 元





前言

食物是人类赖以生存的物质基础。长期以来，人们就在不停地探寻——哪些食物更有利于我们的健康。作为具有几千年饮食文化的国家，我们的祖先早已为我们提供了宝贵的经验。这从对食物“色、香、味俱全”的评价就能看出，我们的祖先早就明白，食物的“色”对刺激我们的食欲具有非常重要的意义。在中医理论中，食物的颜色十分重要，尤其是白色、黄色、红色、绿色、黑色五种颜色，都对应身体的五脏。红色对应心脏，白色对应肺脏，黄色对应脾脏，绿色对应肝脏，黑色对应肾脏和膀胱。也就是说吃哪一种食物，就对相应的内脏大有好处。

如今，随着营养学的不断发展，我们已经知道，食物的颜色不只起刺激我们食欲的作用，其与食物的营养也有着密切的关系，对我们的健康更是有大益处。简单地说，红色、紫色和黑色等深色食物中包含有许多强抗氧化色素，可以帮助身体抵抗氧化现象的出现，从而预防疾病，延缓衰老；而绿色食物中则含有大量的维生素，对维持人体正常的生命活动具有十分重要的作用，其中最常见的就是各种类胡萝卜素。

《五彩食物让你健康一辈子》就是一本指导我们正确利用食物的颜色来增进我们健康的实用手册。书中不仅对人一生不同阶段的营养需求进行了详细论述，而且对五彩食物进行了分门别类的阐述，分别为：白色食物——健康的“基石”，绿色食物——生命的“绿卡”，红色食物——生命的“强壮剂”，黄色食物——生命的“黄金”，黑色食物——健康的“卫士”。读完本书，你

就知道，用食物的颜色密码规划饮食，是一件有益健康并且非常有趣的事。你不仅可以从五彩斑斓的食物中享受到各种美味，让你大开胃口，摄取更多有益身体健康的营养素，还可以根据自己的身体状况选择不同颜色的食物，丰富你的餐桌，让自己的心情变得更加舒畅，步伐越来越轻松。

还等什么呢，赶快行动吧！用食物的颜色来规划你一生的饮食。拥有健康其实就这么简单。

编 者



目

录

目 CONTENTS 录

第一篇 健康来自五彩食物

五彩食物中的健康密码	3
食物颜色的特殊功效	5
食物色素对营养的影响	6
不同颜色食物的营养保颜作用	8
白色食物	9
绿色食物	9
红色食物	10
黄色食物	11
黑色食物	12
食物颜色搭配合理更健康	14

第二篇 一生不同时期的营养健求

儿童期	17
儿童期的营养	17
学龄前儿童的膳食	20
学龄儿童的膳食	22
青春期	24
青春期的营养	24

WUCAI SHIWU DANGQIAN JIANKANG YANJIU

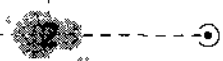




青春期的膳食	25
围生期	26
怀孕期的营养	26
怀孕期的膳食	29
哺乳期的营养与膳食	32
中年期	33
男性多吃海鱼补脑	33
经期饮食	34
更年期的营养与膳食	35
老年期	37
影响老年人营养状况的因素	37
老年人需要的营养素	40
老年人的膳食安排	41

第三第 白色食物——健康的“基石”

大米	47
营养成分	47
保健作用	47
饮食宜忌	48
健康处方	48
时尚菜谱	48
糯米	49
营养成分	49
保健作用	49
饮食宜忌	50
健康处方	50
时尚菜谱	50
面粉	51
营养成分	52
保健作用	52
饮食宜忌	52





目

录

健康处方	52
时尚菜谱	53
鲫鱼	54
营养成分	54
保健作用	55
饮食宜忌	55
健康处方	55
时尚菜谱	56
鲤鱼	57
营养成分	57
保健作用	58
饮食宜忌	58
健康处方	58
时尚菜谱	59
萝卜	60
营养成分	60
保健作用	60
饮食宜忌	61
健康处方	61
时尚菜谱	62
冬瓜	63
营养成分	63
保健作用	64
饮食宜忌	64
健康处方	65
时尚菜谱	65
茭白	66
营养成分	66
保健作用	67
饮食宜忌	67



健康处方	67
时尚菜谱	68
莲藕	69
营养成分	69
保健作用	69
饮食宜忌	70
健康处方	71
时尚菜谱	71
荸荠	72
营养成分	73
保健作用	73
饮食宜忌	73
健康处方	73
时尚菜谱	74
莲子	75
营养成分	75
保健作用	76
饮食宜忌	76
健康处方	76
时尚菜谱	77
银耳	78
营养成分	78
保健作用	78
饮食宜忌	79
健康处方	79
时尚菜谱	80
百合	81
营养成分	82
保健作用	82
饮食宜忌	83



目

录

健康处方	83
时尚菜谱	84
洋葱	85
营养成分	85
保健作用	85
饮食宜忌	87
健康处方	87
时尚菜谱	88
大蒜	88
营养成分	89
保健作用	89
饮食宜忌	91
健康处方	91
时尚菜谱	92
葱白	93
营养成分	93
保健作用	94
饮食宜忌	94
健康处方	94
时尚菜谱	95
龙眼	96
营养成分	96
保健作用	97
饮食宜忌	97
健康处方	98
时尚菜谱	98
银杏	99
营养成分	100
保健作用	100
饮食宜忌	100





健康处方	100
时尚菜谱	101
牛奶	102
营养成分	102
保健作用	103
饮食宜忌	104
健康处方	104
时尚菜谱	104

第四篇 绿色食物——生命的“绿卡”

绿豆	109
营养成分	109
保健作用	109
饮食宜忌	110
健康处方	110
时尚菜谱	111
豌豆	112
营养成分	112
保健作用	112
饮食宜忌	113
健康处方	113
时尚菜谱	113
豇豆	114
营养成分	114
保健作用	115
饮食宜忌	115
健康处方	115
时尚菜谱	116
苋菜	117
营养成分	117
保健作用	117





目

录

饮食宜忌	119
健康处方	119
时尚菜谱	119
黄瓜	120
营养成分	121
保健作用	121
饮食宜忌	122
健康处方	122
时尚菜谱	123
丝瓜	124
营养成分	124
保健作用	124
饮食宜忌	125
健康处方	125
时尚菜谱	125
苦瓜	126
营养成分	127
保健作用	127
饮食宜忌	128
健康处方	128
时尚菜谱	128
白菜	130
营养成分	130
保健作用	131
饮食宜忌	131
健康处方	131
时尚菜谱	132
菠菜	133
营养成分	133
保健作用	134



饮食宜忌	134
健康处方	135
时尚菜谱	135
茼蒿	137
营养成分	137
保健作用	137
饮食宜忌	138
健康处方	138
时尚菜谱	139
韭菜	140
营养成分	140
保健作用	140
饮食宜忌	141
健康处方	141
时尚菜谱	142
荠菜	143
营养成分	143
保健作用	143
饮食宜忌	144
健康处方	144
时尚菜谱	144
甘蓝	145
营养成分	146
保健作用	146
饮食宜忌	146
健康处方	147
时尚菜谱	147
竹笋	149
营养成分	149
保健作用	149



目

录

饮食宜忌·····	150
健康处方·····	150
时尚菜谱·····	151
茴香 ·····	152
营养成分·····	152
保健作用·····	152
饮食宜忌·····	152
健康处方·····	153
时尚菜谱·····	153
茶叶 ·····	154
营养成分·····	154
保健作用·····	154
饮食宜忌·····	156
健康处方·····	156
时尚菜谱·····	157
海带 ·····	158
营养成分·····	158
保健作用·····	158
饮食宜忌·····	159
健康处方·····	159
时尚菜谱·····	160
第五篇 红色食物——生命的“强壮剂”	
西红柿 ·····	165
营养成分·····	165
保健作用·····	166
饮食宜忌·····	166
健康处方·····	167
时尚菜谱·····	167
红薯 ·····	168
营养成分·····	169



保健作用·····	169
饮食宜忌·····	170
健康处方·····	170
时尚菜谱·····	171
苋菜 ·····	172
营养成分·····	172
保健作用·····	172
饮食宜忌·····	173
健康处方·····	173
时尚菜谱·····	173
猪肉 ·····	174
营养成分·····	174
保健作用·····	175
饮食宜忌·····	175
健康处方·····	175
时尚菜谱·····	176
猪肝 ·····	177
营养成分·····	177
保健作用·····	177
饮食宜忌·····	178
健康处方·····	178
时尚菜谱·····	178
羊肉 ·····	179
营养成分·····	180
保健作用·····	180
饮食宜忌·····	180
健康处方·····	180
时尚菜谱·····	181
鸡肉 ·····	182
营养成分·····	182