

《非常黑色》

图书基本信息

书名：《非常黑色》

13位ISBN编号：9787536457553

10位ISBN编号：7536457553

出版时间：2005-6

出版社：

作者：张恩来

页数：52

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《非常黑色》

内容概要

黑色食品是指含有天然黑色素的动植物原料及食品，由于含有天然黑色素，其色泽呈乌黑或深浅、深褐色。有些品种外皮乌黑，也有的品种表里均黑，还有的皮不黑心黑。另外，也有人工生产的黑色食品，如乌梅、酱油、豆豉、松花蛋等。

黑色食品在自然界中分布的范围较广，如粮食类中的黑豆、黑豆豉、黑米、黑芝麻、黑麦等；水产及水生类中的墨鱼、青鱼、泥鳅、海参、海带、紫菜、菱角等；蔬菜菌类中的木耳、香菇、紫苏、山蕨菜、发菜、榛菇、地耳、茄子、紫豇豆等；水果中的布朗、紫葡萄等，以及一些加工性食品，如桂圆、乌梅、梅菜、芽菜、松花蛋等。

我国传统医学宝库中，对食物“色泽”与养生的关系早有论述。食物中的五色相对应于人体的五脏。即赤色入心，青色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。

现代营养学家研究认为，黑色食品不仅营养价值高，而且对人体有较强的保健作用，如黑色动物食品中蛋白质的含量比较丰富；黑色植物食品中脂肪含量较高，且含多价不饱和脂肪酸，有利于营养脑细胞，防止胆固醇沉积；除含较丰富的B族维生素外，还富含我国膳食结构中容易缺乏的核黄素。此外，大部分黑色食品的独特优点是所含钙、磷含量比例合理，如黑木耳、黑芝麻、发菜、紫菜、海带、青鱼等，常食这些食物对纠正膳食中钙、磷比例失调大有益处。黑色食品不仅给人以质朴、味浓、壮实的食欲感，而且可帮助人们调节人体生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有益于肠胃消化与增强造血功能，提高血红蛋白的含量，并有滋润美容与乌发的作用，可见，黑色食品营养丰富，大大有益于我们的身体健康。

《非常黑色》

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:www.tushu111.com