

“心肝脾肺肾,红绿黄白黑”,为你揭秘藏在“五色食物”里的健康

“何谓五色”

早在3000年前,《黄帝内经》就有记载,人要健康长寿,就要吃“五色、五味、五香”的食物。可见我们的祖先早已意识到饮食均衡的重要性。“中医认为:五色、五味入五脏,通俗称:“心肝脾肺肾,红绿黄白黑,苦酸甘咸辛”。

体质与五色养生有什么关系?

“体质”:指每个人受先天遗传和后天环境的影响,而产生的固有的相对稳定的身体特质(身体的内环境)。中医学理论认为,只有认清自己的体质,知道体质的五行属性,结合食物的颜色,针对性地进行养生,才能达到人体体质和食物性味之间的平衡。

那么,食物的颜色从何而来呢?食物的颜色其实就是所含的色素。色素不同,食物营养成分便不同,当然对健康的影响也就不同。

各类食物颜色深浅与人体健康有着密切的关系

谷物类:深色谷物所含的营养素比浅色谷物高,它的营养由高至低的顺序为:黑色、黄色、白色。

水果蔬菜类:按营养高低的顺序为黑色、绿色、红色、黄色、白色。在同一株蔬菜或同一水果中,不同部位的营养成分也有差别,颜色深的部位比颜色浅的部位营养成分高。

肉食类:以颜色的有无及深浅可分为四类:黑色、无色、白色、红色。其中浅色和无色肉中的饱和脂肪和胆固醇含量明显低于或红色,黑色肉的营养价值又高出以上三类肉食。所以由高至低的顺序为黑色、无色、白色、红色。

五色食物分别包括什么食物都有哪些功效呢?

一、红色

中医理论,红属火,入心。心脏是人体最重要的器官,负责人体的血液循环,通过血液流动向全身提供营养并带走代谢产物,

使细胞维持正常的代谢和功能。

红色食物:红豆、红萝卜、菜豆、菠菜、莲子、西红柿、苹果、西瓜、红枣、葡萄等。

功效:

1.保持血管弹性:红色食物中番茄红素和胡萝卜素,具有极高的抗氧化、抗损伤能力,能有效保护心脏血管内壁,维持血管的弹性,防止血管变脆和破裂。

2.促进血液循环:红色果蔬的花青素可阻止血液中的胆固醇在血管壁上囤积,保证血液在血管内顺畅流通,从而能够预防心脏病和脑卒中。红色食物中还含少量类似水杨酸的抗凝血物质,能够保持血液循环通畅,预防心肌梗死。

3.稳定血压:高血压往往是各种心脑血管疾病的“前奏”后并发症,红色食物富含矿物质钾,能够降低人体内的钠/钾比值(钠/钾比值越高,高血压越高):是防治高血压的必需微量元素。钾元素对维持心脏及肌肉正常功能有非常重要。

二、绿色

绿色植物是人和动物的食物之源,是食物链中最基础的一环,所以绿色可以看作是生命的颜色。中医理论,绿属木,对应人体的肝脏及胆。肝脏是人体最大的解毒器官,主要功能为藏血和疏泄,具有调畅全身气血,促进脾胃调节情志的和,维持视力,改善运动机能,调节情志作用。

绿色食物:瓜类、大小黄瓜、冬瓜、绿豆、地瓜叶等。

功效:

1.补充维生素:深绿色的食物含有丰富的维生素A,保持视力正常,绿色食物含有丰富维生素C,有助于增强机体抵抗力,保持肠道正常菌群的繁殖,预防结肠癌、乳腺癌发生;还富含叶酸,叶酸是心脏的保护神,并已被证实能有效预防胎儿神经管畸形。

2.补充矿物质:蔬菜中富含多种矿物质,如:钙、磷、铁、钾、钠等,尤其是钙元素的含量较高,有些甚至比牛奶中含量还高,故常食

绿色食物被营养学家视为最好的补钙途径。

3.补充膳食纤维:含有纤维素,能刺激胃肠蠕动,促进排便,并且使有害及致癌物质不能在肠内停留,从而达到清理肠胃,防止便秘,防治直肠癌的效果。

三、黄色

中医理论,黄属土,对应人体的脾脏及胃,而脾是参与消化的重要器官,司时具有保护机体,防止外来伤害的作用。

黄色食物:黄豆、地瓜、马铃薯、山药、龙眼、香蕉、麦芽、甘蔗等。

功效:

1.清除自由基:具有强抗氧化能力的胡萝卜素保护细胞膜免受氧自由基的破坏之外,还蕴含着大量的维生素A、维生素C和维生素E,它们都是非常好的抗氧化剂,能够捕获各种反应所产生的高活性的氧自由基,使之变为无害的化合物。

2.强化解毒能力:肝脏是人体最大的解毒器官,黄色食物富含的维生素C和维生素E能够提高肝脏合成蛋白的能力,从而增强肝脏的解毒能力,缩短肝脏消灭病菌和有害物质的周期,达到提升免疫力的目的。

3.预防感染:人体一旦缺乏维生素C,就会出现伤口不易愈合、抵抗力下降,增加感染的几率,黄色食物是维生素C的“天仓库”。维生素C文称“抗坏血酸”,是一种抗“坏血病”的维生素,在物质代谢中起着重要作用。

四、白色

中医理论,白属金,对应人体的肺脏人体的气血津液在肺气的推动下散布全身,可见肺是一个对人体各种生理功能都具有调节作用的重要器官。白色食物主要给人体提供所需的热能,补益肺气,保持体温,对维持生命具有重要意义。

白色食物:生姜、芥菜、丝瓜、白萝卜、龙葵、枇杷、白木耳、杨桃、梨、杏仁、百合等。

功效:

1.提供碳水化合物:富含碳水化合物的

白色食物是饮食金字塔的根基,它们是能量的重要来源,能够保持体温,维持生命,并在人体内转化为脂肪,促进营养素利用及生长发育。

2.提供质脂肪:自色食物中的禽类和水产类食物饱和脂肪和胆固醇的含量明显较低,容易被人体消化吸收,可降低肥胖症、高血压、高血脂症、心脑血管疾病的发生几率。

3.提供优质蛋白:牛奶、豆腐、豆浆等白色食物能向人体提供高质量的植物蛋白质,是保证身体强壮的重要食物,也是人体补充钙质的重要途径。白色食品中的水产类和禽肉类食物则是高质量的动物性蛋白质的主要来源,它们还含有人体所必需的多种营养素,对健康十分有益。

五、黑色

中医认为,黑属水,入肾。肾为先天之本,据五脏之首,产生物质之精髓,支配生长和发育,影响心、肝、脾、胃之功能。黑色食物中所含营养比值均衡结构合理,能够调养各种生理机能,实属天然多功能药食。

黑色食物:如乌鸡、甲鱼、紫菜、黑豆、黑木耳、黑芝麻、海带、紫菜、香菇、核桃、松子等。

功效:1.防癌抗癌:①花青素,抗氧化能力是维C抗氧化能力的20倍,有效清除体内不断产生的自由基,降低胆固醇,抗肿瘤。②许多特殊的酶、多糖等物质也具有提高人体免疫力杀死癌细胞的作用。

2.补脑益脑:①黑色素可以安定脑千部位的自律神经,防止记忆力减退;②花青素的超强抗氧化能力使有害物质和有毒物质无法进入大脑,从而对大脑起到保护作用。

3.乌发美容:①黑色素缺失导致发质发黄发白,黑色食物中可以摄取大量的天然黑色素,可令头发乌黑有泽。②黑色素能吸收可见光和紫外线辐射,保护人体细胞免受辐射损伤,还可以防止色素沉着和老年斑形成。

12种流传很广的减肥方法,全是骗人的

都说减肥难,但想要长期保持更难。

减肥路上的拦路虎除了那一堆堆美食,还有那一个个时刻「激励」着我们的减肥博主:

跟着我,3天瘦5斤

学会1个动作,月瘦20斤不是梦

吭哧吭哧跟着吃吃喝喝练练一个月后,体重的变化可能不是惊喜,而是惊吓。

毕竟很多流传的减肥方法,都是骗人的鬼话。

今天我们就帮大家扒了网上最常见的12个坑人的减肥大法「骗人的鬼话」,快来看看你中了几个吧。

01鬼话:不吃晚饭就能瘦

小x书、x音上有很多博主分享自己不吃晚饭瘦身的经历,看起来真的很让人心动。

今天是不吃晚饭的第9天,我已经瘦了5斤了,姐妹们不要放弃啊!

然而,不吃晚饭的本质就是节食,不仅难受,还很容易反弹。

曾有人做过调查发现,使用节食减肥,5年之后大多数人体重都会反弹,其中40%的人甚至比原来还要重。

饿一天心慌,饿两天头晕,三天五天六七天……扛不住啊。最后大概率会变成:

白天信誓旦旦发誓今天晚饭不吃了,半夜却主动向炸鸡、烤串、麻小、薯片……缴械投降。

02鬼话:减肥期间不能吃主食

减肥的关键是控制热量,主食里的主要成分是碳水化合物,它是人体重要的能量来源,适量控制主食确实是减肥的正确做法。

但做人不能走极端啊,完全不吃主食,这不还是节食么?

好的减肥方式一定是可坚持的,让人舒服的,一天不吃主食没问题,总不能一辈子都不吃主食吧?

而且不吃主食,往往更容易饿,很可能让人在不知不觉中改吃各种零食、炸鸡、串串……这也用啊。

每一个不吃主食的日子里,想想你都吃了啥:

今天没吃主食,来个冰淇淋吧

今天没主食,吃个西瓜吧

今天没主食,薯片来包吧

主食不是妖魔鬼怪,控制好总量才是关

键。

03鬼话:低碳水高脂肪也能瘦

其实这就是最近流行的生酮饮食,它的基本原是,几乎不摄入碳水(例如谷物、水果等),用脂肪和蛋白质来供能,让身体接受脂肪供能的习惯,从而达到减脂的效果。

这么说起来,减肥还能吃大鱼大肉炸鸡薯条黄油……简直不能更美好,然而:

大量的实践案例显示,生酮饮食短期内确实有效,长期的减肥效果并不好。

2017年的一项meta分析,整合了32个实验数据,结果是低碳生酮饮食对比非低碳饮食的减脂效果,反倒略差一点。

2020年美国「最佳饮食排行榜」中,生酮饮食被评为健康度倒数第一,容易坚持度倒数第四以及长期减重效果倒数第五的评估结果。

最终在总饮食排行榜中排名倒数第二,这已经是它第三年列入倒数的行列。

由《美国新闻与世界报道》发起,排行榜邀请来自营养学、食物心理学、肥胖症、糖尿病、心脏病等研究领域的有国际影响力的25位专家,对35种不同饮食方式进行全方位的评估。

04鬼话:跟着吃就能3天瘦5斤

这类博主主打的减肥餐有个共性:量少,碳水更少。一句话,还是靠饿。

脂肪分解并没有那么快,一个月想要减掉7~8斤脂肪非常非常困难。

那这些博主是怎么做到的?除了一些脂肪,更多的是通过消耗身体的蛋白质(肌肉)来供能。

一斤蛋白质能结合两三斤的水,所以差不多就能减掉三四斤体重。快速减重,尤其是极低热量+低碳水的方法,就是这样忽悠人的。

一口吃不成个胖子,三天也减不成个瘦子。合理且有效的减重,每周1~2斤就可以了。

05鬼话:跟着练1个动作就能瘦

运动确实能减脂,但一定要达到一定的强度才有明显效果。这么高效的动作,一定会很累吧?

然而研究了大量「1个动作就能瘦」的视频后发现,这些推荐的动作基本都很轻松愉悦,没啥运动强度。

那怎么就瘦了呢?不是运动的效果,而

是这些博主本身就「瘦瘦瘦瘦瘦」!

减肥效果也就只能听听,但跟着练倒也没啥坏处,就当是做做运动前的热身吧。

06鬼话:出汗越多瘦的越多

跟着网红博主们缠着保鲜膜,穿上暴汗服,出一身汗,是不是觉得自己仿佛又多瘦了一点?别自欺欺人了!

出汗是身体的散热方式(汗液的蒸发可以带走热量),只要热,就会出汗。

即使一动不动地站在大太阳底下,2分钟就能汗流浹背。脂肪燃烧了么?并没有!只会因为大量出汗而脱水。

带上那些让你暴汗的玩意儿,反而容易阻碍对运动强度的判断,误以为自己运动量够了,到最后也不过只是排了点汗出来而已,多喝两口水体重就回来了。

07鬼话:运动满30分钟才会燃烧脂肪

身体并不会设置29分59秒的闹钟呀,更不会打卡满30分钟后才开始呼喚出脂肪来消耗。有研究显示,从运动的一开始糖和脂肪就同时开始为运动供能,只是在前20分钟左右以糖为主,脂肪为辅,随着运动时间加长,转化为脂肪供能为主了。

别丧气,如果你每天只能挤十几二十分钟分配给运动,也不必因为燃脂效率不高而灰心,只要动起来就在燃烧脂肪,运动本来就是贵在坚持。

08鬼话:空腹运动更燃脂

空腹运动更燃脂,这种美好想象是建立在「空腹时体内血糖较低,从而迫使身体动用脂肪供能」这个理念之上,然而事实又要打脸了。

有实验对比了空腹训练和餐后训练效果,结果发现:

「空腹运动」并不会刺激脂肪的消耗,两种运动方式的脂肪氧化水平也相近。也就是,总体减脂效果没有差异。

空腹运动还可能导致低血糖等问题,运动强度和表现也会更差,得不偿失!

可以试试在出发前1小时吃点碳水,运动效果更佳。

09鬼话:练肌肉能大大提高基础代谢

不知道有多少人因为这句话开始疯狂开始练肌肉的,试图让自己「不动也能瘦」。

那让我们和大家一起来算一算:从不同的人体组成成分来看,每公斤肌肉大概会带来13千卡的基础代谢消耗,每公斤脂肪大

概会贡献4.5千卡的基础代谢消耗。

假设按一个女性扎实练出3公斤肌肉计算,增长的基础代谢大概是39千卡(1/3个苹果的热量)。而且女性由于激素原因,增肌过程比男性更困难。

练肌肉挺好的,但想「躺瘦」注定只能是美好的愿望。

10鬼话:月经结束是黄金减肥期

鼓励大家运动本身不是坏事,月经后来点运动自然是好的,可惜很多姐妹居然把这当成了不运动的借口:

等我大姨妈结束了再减肥吧,那时候效率最高!

有研究证明,从能量消耗总量的角度来看,月经周期本身并不会带来大量的能量消耗。

而且在月经周期的不同阶段运动,所消耗的能量也没有明显的不同。

减肥这事,真不挑时间。

11鬼话:月经期吃不胖

不知道多少女生被这句话坑害了,月经一来,甜甜奶茶一样不少。

然而真相却是,经期的基础代谢反而会降低,再加上运动量的减少,每天的总消耗是降低的,反而容易堆积脂肪。

那为啥总感觉月经后稍微动动就瘦了呢?

这主要受激素影响,月经前大量水分在体内滞留,同时内膜增厚,体重就会增加,等到了月经期,这些水分和一些代谢产物都排出体外,加上内膜脱落及出血,体重就下来了。

经期吃不胖只是一种美好的幻象,要知道那些你吃进去的热量还是会转化成活生生的脂肪。

12鬼话:明天再减肥

这句骗人的鬼话,大概每个人都说过:等大姨妈结束了再减

等工作不忙点再减

等吃完这顿再减

最新的一项研究发现,一旦开始准备第二天控制饮食计划,当天的热量摄入就会增加,且运动量也会减少。

简单来说,只要开始第二天才减肥的准备,今天就开始长胖了!

想要减肥,还是要送大家几个字:没有捷径,贵在坚持。