



5色饮食概述

五色饮食，也被称为五行理论，是传统中医的主要医学理论之一。早在两千多年前的明朝时期（公元1368-1644），中医专著《黄帝内经》已记载了五行理论。五行分类为：火（红色/粉红色），土（橙色/黄色），木（绿色），水（黑色/蓝色/紫色）及金（棕色/黄褐色/白色），这些都与我们身体器官有着直接关系，它还能通过农历生辰来辨认慢性病症！

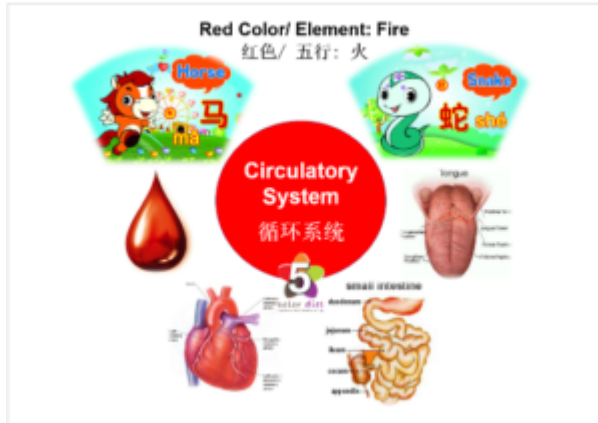


中西或阴阳食疗法是通过观察外在因素（例如：空气和天气，是否有任何慢性疾病或使用药物）、内在因素（身体状况）和食物能量学，从而选择摄取适当的食物，以加快身体的康复进展。



不同颜色的食物来源，水果和蔬菜有其独特的营养成分如：蛋白质、维生素、矿物质和纤维等。正确的食物配搭对我们的身体有很大的益处，因为它们可以提供身体所需的全面营养素，以及帮助身体对抗疾病和延缓衰老过程等。

红色 / 粉红色



五行: 火 (相应的生肖: 马与蛇)

味道: 苦。苦味是由心脏和小肠所吸收, 有助于清热、浮肿及气滞等。适量摄入苦味的食物对于有气虚 (低能量) 的人群, 因为这些食物可能会削弱能量水平并导致口干。

器官: 血液, 心脏, 小肠和舌头都是相互关联的, 若任何其中一个器官出现健康问题, 或多或少会影响其他有关的器官。

系统: 循环。



营养素: 维生素 A, C, 花青素, 鞣花酸, 铁, 番茄红素和纤维等。

益处: 贫血, 心血管系统, 循环系统, 免疫系统, 记忆力, 尿道发炎和视力等。

食物来源: 甜菜、血橙、樱桃、蔓越橘、红番石榴、红豆、红葡萄柚、石榴、红莓、红苹果、红包心菜、红葡萄、红洋葱、红梨子、红灯笼椒、红皮马铃薯、红番茄、草莓、西瓜等。此外, 也可摄取苦味的食物来源, 如: 芦笋、苦瓜、中国杏仁、百合、荷叶、莲子心、柚、茶叶及海苔等。

谨慎: 体质燥热者与高血压者应该适量摄取红色蔬果, 因为大多数这些的食物属于温型, 这可能会降低能量水平。

正面情绪: 感激, 感恩, 幸福感, 谦虚, 快乐, 爱和礼貌。

负面情绪: 焦虑, 困惑和精神错乱。

季节: 夏季是加强我们的血液循环系统、心脏和小肠健康的最佳时机。

黄色 / 橙色



五行: 土(相应的生肖: 牛、龙、羊与狗)

味道: 甜。甜味是由脾和胃所吸收, 有助于改善疲劳, 缓解疼痛和气血, 阴或阳不足等。适量摄取具有甜味的食物对于那些有湿气或燥热性体质人群因为这些食物可能会导致湿气, 热气, 妨碍能量流动和生痰等。

器官: 口, 肌肉, 脾脏和胃都是相互关联的, 若任何其中一个器官出现健康问题, 或多或少会影响其他有关的器官。

系统: 消化系统。



营养素: 维生素 A, C, 叶酸, 黄酮和纤维等。

益处: 心血管系统, 胆囊, 胃肠道系统, 免疫系统, 肝脏, 前列腺, 脾胃, 视力和降低胆固醇等。

食物来源: 杏子、哈密瓜、胡萝卜、葡萄柚、黄色奇异果、柠檬、柑、芒果、油桃、橙、黄灯笼椒、木瓜、桃子、柿子、黄梨、南瓜、玉蜀黍、黄番薯、柑橘、黄苹果、黄甜菜、黄梨子、黄马铃薯、黄番茄、黄西瓜、黄冬瓜等。此外, 也可摄取甜味的食物来源, 如: 红枣、樱桃、栗子、葡萄、蜂蜜、桂圆、莲子和甘蔗等。

谨慎: 过量摄入黄色或橙色水果和蔬菜可能会导致皮肤发黄, 这是由其营养素类胡萝卜素中的黄色色素引起的。

正面情绪: 信仰, 信心, 信念, 公正, 正直, 同情和信任。

负面情绪: 焦虑, 自卑, 猜疑, 紧张和忧虑。

季节: 夏末是加强我们的嘴、肌肉、脾和胃健康的最佳时机。

绿色



五行: 木 (相应的生肖 : 虎与兔)

味道: 酸。酸味是由肝和胆所吸收，有助于平息我们的身体和停止异常的体液排出等。适度摄取具有酸的食物对于那些有水肿的人群因为这些食物可能会导致水肿。

器官: 眼睛, 胆囊, 肝脏和神经都是相互关联的，若任何其中一个器官出现健康问题，或多或少会影响其他有关的器官。

系统: 神经系统。



营养素: 维生素 A, B, C与K, 钙, 铁, 镁, 纤维等。

益处: 骨骼和牙齿, 心血管系统, 胆囊, 胃肠道系统, 免疫系统, 肝脏, 降低胆固醇, 红血球, 视力, 脾胃等。

食物来源: 洋葱、芦笋、牛油果、西兰花、球芽甘蓝、芹菜、包心菜、九菜、黄瓜、青苹果、绿豆、青包心菜、青葡萄、青洋葱、青梨子、青灯笼椒、密瓜、芥兰、奇异果、绿叶蔬菜、韭葱、玻璃生菜、豌豆、酸柑、羊角豆、香菜、青豆、菠菜、豆芽、西洋菜、小青瓜等。此外, 也可摄取酸味的食物来源, 如: 苹果醋、柠檬、山楂、枇杷果、菠萝、梅子、柚子和食醋等。

谨慎: 体质寒凉者需多摄取深绿色的食物因为这些食物具有温的能量, 这将有助于提高您的能量水平。

正面情绪: 善良和慷慨。

负面情绪: 愤怒, 沮丧, 烦躁易怒, 嫉妒, 指责别人和自己。

季节: 春天是加强我们的眼睛、胆囊、肝脏和神经系统健康的最佳时机。

黑色 / 紫色 / 蓝色



五行: 水 (相应的生肖 : 鼠与猪)

味道: 咸。咸味是由肾与膀胱所吸收, 有助于软化和溶解硬瘤块。咸味也可以滋润和润滑肠道等。适量摄入含咸味的食物对于那些血液循环不良的人者, 因为这些食物, 这可能会阻碍血液的流动。

器官: 膀胱, 骨, 耳朵和肾都是相互关联的, 若任何其中一个器官出现健康问题, 或多或少会影响其他有关的器官。

系统: 排泄。



营养素: 维生素 C, 花青素, 类黄酮, 铁和纤维等。

益处: 贫血, 心血管系统, 循环系统, 肾, 免疫系统, 记忆力, 尿道发炎, 视力和抗老化等。

食物来源: 食物来源: 越橘, 黑豆, 黑莓, 黑加仑子, 蓝莓果, 黑枸杞, 梅子干、茄子、梅子、紫芦笋、紫包心菜、紫萝卜、紫色无花果、紫色马铃薯、紫葡萄、紫灯笼椒、紫红薯, 葡萄干和芋头等。此外, 也可摄取咸味的食物来源, 如: 鲍鱼、苋菜、乌贼、鸭肉、海蜇、海带、小米、牡蛎、海参、海蛤、青口、虾与海藻等。

谨慎: 体质燥热者与高血压者应该适量摄取黑/紫色和蓝色的蔬果, 因为大多数这些的蔬果属于燥热型, 这可能会加剧他们的状况。

正面情绪: 志气, 冷静, 干劲, 温柔, 智力, 沉默和智慧。

负面情绪: 恐惧和恐惧症。

季节: 冬季是加强我们的膀胱、骨、耳朵与肾脏健康的最好时机。

白色 / 黄褐色 / 褐色



五行: 金（相应的生肖：猴与鸡）

味道: 辛辣。辛辣味是由肺与大肠所吸收，有助于肺的宣发、肃降功能。辛辣味也可以防止病菌侵入体内和促进气血和体液循环等。适量摄入辛辣的食物对于气虚（低能量）及血虚（血液循环不良）的人群，因为这些食物可能导致过度刺激，损害能量水平和血液循环不良。

器官: 大肠, 毛发, 肺脏, 鼻和皮肤都是相互关联的，若任何其中一个器官出现健康问题，或多或少会影响其他有关的器官。

系统: 呼吸。



营养素: 维生素C, 叶酸, 钾, 硫磺和纤维等。

益处: 心血管系统, 胃肠道系统, 免疫系统, 前列腺, 降低胆固醇, 呼吸道系统, 等。

食物来源: 香蕉、眉豆、黑木耳, 褐梨、包菜、花椰菜、枣、无花果、鹰嘴豆、蒜头、姜、海带、小扁豆、蘑菇、洋葱、欧洲防风草根、花生、花斑豆、海藻, 小洋葱、沙葛、白玉米、白马铃薯、白油桃、白桃等。此外, 也可摄取辛辣味的食物来源, 如: 辣椒、韭菜、肉桂、香菜、葱、茴香、金橘、韭葱、芥菜叶、芥菜籽、胡椒、薄荷, 萝卜, 萝卜叶和陈皮等。

谨慎: 体质寒凉与贫血的人群应该适量摄取白/黄褐色和棕褐色的蔬果, 因为大多数这些的食物属于寒性, 可能会降低能量水平。

正面情绪: 慈悲, 勇气, 正直, 正义, 敏感和脆弱。

负面情绪: 沮丧, 悲伤, 过度敏感与忧伤。

季节: 秋天是加强我们的结肠、头发、肺、鼻及皮肤健康的最佳时间。

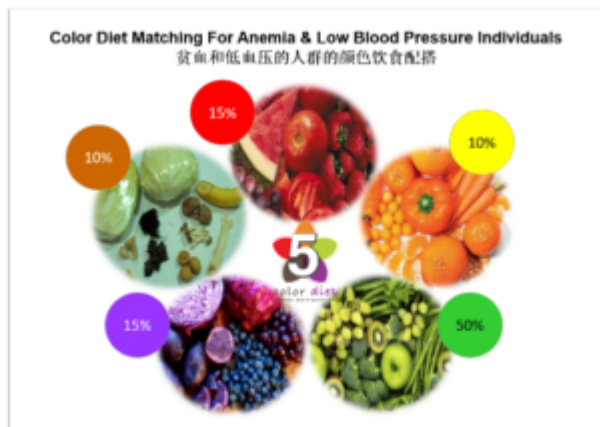
颜色饮食配搭

胆固醇高与低血压和正常的人群的颜色饮食配搭



为那些有胆固醇高与低血压和正常的人群：60% 绿色水果和蔬菜，10% 红色的水果和蔬菜，10% 黑/紫色和蓝色的水果和蔬菜，10% 黄/橙色的水果和蔬菜，10%白/棕黄色及褐色的水果和蔬菜。

贫血和低血压的人群的颜色饮食配搭



为那些有贫血和低血压的人群：50% 绿色水果和蔬菜，15% 红色的水果和蔬菜，15% 黑/紫色和蓝色的水果和蔬菜，10% 黄/橙色的水果和蔬菜，10%白/棕黄色及褐色的水果和蔬菜。

高血压与高胆固醇的人群的颜色饮食配搭



为那些有高血压与高胆固醇的人群：50% 绿色水果和蔬菜，5% 红色的水果和蔬菜，5% 黑/紫色和蓝色的水果和蔬菜，10% 黄/橙色的水果和蔬菜，30% 白/棕黄色及褐色的水果和蔬菜。

推荐☞尝试我们的食谱：[5色饮食餐](#)☞

五脏的疗愈之音

5 Organs' Healing Sounds 五脏的疗愈之音

Heart's Healing Sound 心脏的疗愈之音



Hawwwwww
张大大口



color diet

Lungs' Healing Sound 肺脏的疗愈之音



Sssssss
把舌头卷在牙齿后面

Spleen's Healing Sound 脾脏的疗愈之音



Whoooooo
以喉咙发出，喉音

Liver's Healing Sound 肝脏的疗愈之音



Shhhhhh
舌靠齿背

Kidneys' Healing Sound 肾脏的疗愈之音



Choooooo
舌头缩起，嘴唇形成O形

摄入5色饮食对我们的身体有很大的益处，因为它们可以提供身体所需的全面营养素，以及帮助身体对抗疾病和延缓衰老过程等。此外，五脏的疗愈之音，进一步加强我们的整体健康！了解更多信息: <http://www.5colordiet.com/?p=5057&lang=zh>