



## 秋天补肾多吃“黑五类”

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-23

中医学把不同颜色的食物或药物归属于人体的五脏：红色入心，青色入肝、黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。所以，生活中根据颜色选择饮食，是种简单易行的方法。而黑色食物对肾的滋养和呵护，更是受到了专家的肯定。

湖北省中医院肾病内科主任王小琴介绍，黑色食物一般含有丰富的微量元素和维生素，如我们平时说的“黑五类”，包括黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、核桃，就是最典型的代表。

如果仔细研究“黑五类”中所含的营养成分就会发现，它们个个都是养肾的“好手”。米中的珍品——黑米，也被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素，有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效；豆被古人誉为肾之谷，黑豆味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者；有“营养仓库”之称的黑枣性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能；核桃则有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用，常用于肾虚腰痛、尿路结石等症；黑芝麻性平味甘，有补肝肾，润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。这五种食物一起熬粥，更是难得的养肾佳品。

此外，还有黑木耳、李子、乌鸡、乌梅、紫菜、板栗、海参、香菇、海带、黑葡萄等，也都是营养十分丰富的食物。肾不好的人，可以每周吃一次葱烧海参，将黑木耳和香菇配合在一起炒，或炖肉时放点板栗，都是补肾的好方法。

[存档文本](#)