



肾、肝、脾各自有着比较偏爱的食物。肾脏偏爱黑色及带有自然咸味的食物，如黑芝麻、黑木耳、黑豆、香菇、黑米、虾、贝类等；肝脏偏爱绿色的食物，如菠菜、白菜、芹菜、生菜、韭菜、西兰花等。

脾偏爱黄色且有自然甜味的食物，如黄豆、南瓜、橘子、柠檬、玉米、香蕉等。黄色食物可以健脾，增强胃肠功能，恢复精力，补充元气，进而缓解女性荷尔蒙分泌减少的症状。黄色食物对消化系统也很有疗效，同时，也对记忆力衰退有帮助。

也就是说，女性要改善荷尔蒙的分泌状况，首先要从吃黄色的食物开始，因为它是女性荷尔蒙分泌的原动力。