

健康·智慧·生活丛书

这样吃 全谷就对了

董俊杰 主编



全谷物食物最大限度地
保留了谷物中的各种**营养**和**活性成分**

对于预防慢性疾病、
增进人体健康具有重要作用

 **中国纺织出版社**
全国百佳图书出版单位

健康·智慧·生活丛书

这样吃全谷 就对了

董俊杰 / 主编

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃全谷就对了 / 董俊杰主编. — 北京 : 中国
纺织出版社, 2016.3

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5180-1703-4

I. ①这… II. ①董… III. ①谷物-粮食营养-基本
知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第298964号

责任编辑: 张天佐

责任印制: 王艳丽

版式设计: 娟子

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 209千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

全谷时代睡醒了！

随着生活水平的提高，人们的食品消费观念不断发生变化。从早期对食品高能量的追求，过渡到对其口感等特性的要求，色、香、味、形俱佳的食品对消费者有着强大的吸引力。

目前，人们的养生保健意识逐渐增强，消费趋势开始转向具有合理营养和保健功能的营养保健食品，人们越来越注重饮食对健康的影响，因而“全谷”饮食观念如雨后春笋般崭露头角，得到越来越多的重视并迅速发展起来。

吃“全谷”是一种健康的饮食理念，是指用完整的谷物种子（包括胚芽、胚乳和种皮）加工成食品，例如燕麦片、爆玉米花等。完整的谷粒是一种重要的食物营养来源，含有优质植物蛋白、糖类、脂类、膳食纤维、碳水化合物、矿物质和维生素，以及其他对人体健康有益的成分（如酚酸、黄酮、木酚素等）。研究证明，全谷物食品对心脏病、消化系统的癌症及糖尿病等有一定的预防作用。全谷物食品是社会发展到一定阶段的产物，是一种消费阶层渐次递进的消费食品。

可见，全谷物时代的到来是必然的，随着全谷食物不断发展和普及，将会受益更多的家庭和人群。



目录

第一章

新时代的吃谷新主张 ——善吃“全谷”

什么是全谷食物	2
国内外对全谷物食品的不同定义	3
国内对全谷物食品的定义	3
国外对全谷物食品的定义	3
国内外对全谷食品的发展及推进	4
国内对全谷食品的发展及推进	4
国外对全谷食品的发展及推进	4
国内推广全谷的意义	6
人们的健康所需	6
经济发展，粮食安全所需	6
发展中存在的问题	7
全谷食物与健康息息相关	9

全谷物应该怎么吃、怎么选.....	10
日常膳食中应保证一定量的全谷食物.....	10
挑选优质的全谷食品.....	11
全谷的结构与营养素分布.....	13
全谷食物的营养价值.....	14
全谷食物中的5大营养解析.....	14
全谷中的营养健康因子.....	15
全谷食物的12大好处.....	18
帮助人们控制体重.....	18
能更好地控制血糖.....	18
降低胆固醇.....	19
抑制脂肪合成，助于减肥.....	19
肠道健康的“助推器”.....	19
增加营养供应.....	19
有助降低患肠癌风险.....	21
有助于增强饱腹感.....	21
有效预防饭后困倦.....	21
保障体力和思维能力.....	22
帮助平衡激素水平.....	22
帮助改善皮肤质量.....	22



科学加工、合理烹调、有效储存， 3步提升全谷的营养价值

常见谷物的加工流程	24
谷物制粉	24
热加工与非热加工	24
营养强化	24
其他加工工艺	25
谷物食品的烹调有讲究	26
提倡谷类食物混合吃	26
粗粮细粮搭配吃	26
科学储存是确保谷物营养价值的关键	27
对谷物粮食有侵害的物质	27
家庭粮食储藏3步骤	28

就在我们身边的全谷及其食品

常见的全谷食物	30	荞麦	51
粳米	30	黑米	54
糯米	33	紫米	57
小麦	36	薏米	60
大麦	39	糙米	63
玉米	42	燕麦	66
大米	45	高粱米	69
小米	48		

身边常见的谷物食品	72
话说全谷餐	72
早餐谷物食品	73
全谷物饮料	74
面制食品	76
米类食品	78

吃好全谷，缓解病痛、改善亚健康

吃对全谷，改善身体不适... 80	痛经	112
高脂血症	脱发	114
高血压	痤疮	116
糖尿病	肥胖	118
低血压	更年期综合征	120
咳嗽	神经衰弱	122
感冒	手脚冰凉	124
消化不良	吃对全谷，扫除亚健康... 126	
慢性胃炎	提神醒脑	129
腹泻	缓解疲劳	130
中暑	释放压力	132
头痛	排毒养颜	134
失眠多梦	调和脾胃	136
便秘	滋阴补肾	138
痔疮	养心安神	140
贫血	滋阴润肺	142
水肿	调肝理气	144

吃好全谷餐，全家齐分享



中老年人的养生全谷餐	146
男性的强身壮体全谷餐	148
女性的调节气色全谷餐	149
孩子的健脑益智全谷餐	152

吃好全谷餐，不同体质不同养

测一测你是哪种体质	154
气虚体质	162
阳虚体质	164
阴虚体质	166
湿热体质	168
痰湿体质	170
血瘀体质	172
气郁体质	174
特禀体质	176
平和体质	178
参考文献	180
附录1 全谷饮食的几个焦点问题	181
附录2 养生全谷粉搭配推荐	184

第一章

新时代的吃谷新主张——善吃『全谷』



- 2 什么是全谷食物
- 3 国内外对全谷物食品的不同定义
- 4 国内外对全谷食品的发展及推进
- 6 国内推广全谷的意义
- 9 全谷食物与健康息息相关
- 10 全谷物应该怎么吃、怎么选
- 13 全谷的结构与营养素分布
- 14 全谷食物的营养价值
- 18 全谷食物的12大好处





什么是全谷食物

全谷食物主要是与粗粮食物的精细之分，全谷食物中含有最基本的维生素，而且不会过于精细，人体能够充分吸收其中的营养。这里所说的全谷类食物，包括大麦、玉米、大米、燕麦及小麦等。

全谷，是脱壳之后没有精制的粮食种子。我们常见的大部分粗粮其实都属于全谷，例如小米、大黄米、高粱米、糙米、黑米、紫米、红米、小麦粒、大麦粒、黑麦粒、荞麦粒，还包括已经磨成粉或压扁压碎的粮食，例如我们常见的燕麦片、全麦粉等食物。通俗地说，全谷食物只要不把种子外层的粗糙部分和谷胚部分去掉，保持种子原有的营养价值，都可以认为是全谷。

虽然我们很容易辨别全谷食物，但是粗粮不等于全谷，因为有些粗粮并不属于全谷。例如我们所见到的玉米碎，虽然它是粗粮，但玉米经过加工后其中的玉米胚已经去掉，玉米种子表面的那层种皮也去掉了，所以它们不能称为全谷。那么，人们会疑问，我们都很喜欢的煮玉米，是不是全谷食物呢，其实也不能完全被称作全谷，因为很多人在啃的时候，把白色的谷胚和一部分透明的种皮留在了玉米棒上，没有得到全部的营养，所以不能叫做全谷。

另外，还有一些食品虽然不被称为全谷食物，但是也可以当粮食吃，也是整粒食用，没有经过精磨，我们大多称为“杂粮”，它们的好处和全谷是类似的，同样有利于健康。如红小豆、绿豆、各种颜色各种大小的芸豆，干豌豆、干蚕豆等，这类食物可以代替一部分精白米、白面粉作为主食，都是非常健康的选择。

注意啦！

全谷是指脱壳之后没有精制的粮食种子。



国内外对全谷物食品的不同定义

国内对全谷物食品的定义

我国对谷物的认识很早，谷，百谷的总名。《说文解字》中提到：“百谷者，稻粱菽各二十；蔬果助谷各二十也。”也就是说，全谷物为稻米、高粱、大豆各占20%；蔬菜、瓜果各占20%。此外，《黄帝内经》里提到了谷物食物：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”“五谷”之说逐渐形成的习俗，是指稻、麦、黍、稷、菽五种粮食作物。黍指玉米、黄米，稷指粟、高粱，菽指豆类。可见，在我国古代就有了对全谷的认识。随着发展，全谷物是指谷物粮食在加工过程中仅脱去种子外面的谷壳，即不利于食用的保护皮层，保全全部天然营养精准加工的完整的天然的种子。

国外对全谷物食品的定义

“全谷物食品”不是所谓的“完整谷物颗粒”食品。美国全谷物理事会于2004年5月对全谷物做出如下定义：全谷物或从全谷物生产的加工形式以及菰米等。这些谷物食品在食用时必须含有种子中所有的麸皮、胚芽和胚乳成分才能称为“全谷物食品”。全谷物原料的形式有多种：整粒、碎粒、破裂或磨碎。它们可以磨成粉或者加工成面包、谷物早餐以及其他形式的加工食品。如果一个食品标签注明包装内含有全谷物原料，那么该全谷物原料则必须含有与加工前种子中相同比例的麸皮、胚芽和胚乳组分。

全谷食品应含有谷物种子中所具有的全部组分（麸皮、胚芽、胚乳）与天然营养成分（蛋白质、维生素、碳水化合物、矿物质等）。



国内外对全谷食品的发展及推进

国内对全谷食品的发展及推进

近年来，随着人们健康意识的增强，我国的糙米、发芽糙米、全麦粉、燕麦片等全谷物食品也开始崭露头角，但是发芽糙米等目前规模尚小，产量还极少，而且主要以出口为主，国内市场产品很少见。全麦粉的生产方面，仅有少量企业生产，而且由于目前我国全谷物食品的定义、标准等规范缺乏，市场上的全麦粉产品质量参差不齐。在全麦产品方面，品种更是稀少，市场上仅有的少量全麦面包等产品也是以外资企业产品为主。尽管目前刚刚起步，但是也代表着一个新的发展方向。相信随着社会各界的呼吁努力及潜在市场的推动，我国全谷物食品的发展将有一个美好前景。此外，我国谷物食品的多样化发展与国外差距甚大，传统谷物食品、营养强化食品及全谷物食品全面发展是我国粮食加工发展的一个重要方向。

国外对全谷食品的发展及推进

自20世纪80年代以来，全谷物食品的营养、健康及其加工逐渐引起了发达国家的学术界、工业界与政府等高度关注，尤其是在过去的10~15年里，发达国家对全谷物的兴趣变得尤为突出。

国际上第一个全谷物的专题会议是在1993年由美国农业部及美国膳食协会等机构联合发起在华盛顿召开的。之后每年就全谷物的不同主题召开年会。随着研究的深入，全谷物的健康重要性日益得到重视，不同的组织机构越来越多发起各种全谷物有关的国际会议以进一步推进全谷物的研究与兴趣。

注意啦！

目前国内全谷食品的多样化发展虽与国外有着较大的差距，但其已成为我国粮食加工发展的一个重要方向。

注意啦！

国外对全谷食品
的认知较早，早在1993
年国际第一个全谷物
的专题会议便由美国
农业部及膳食协会等
机构联合发起并在华
盛顿召开。

1997年在巴黎召开了第一个欧洲的全谷物会议；2001年在芬兰召开了全谷物与健康国际会议，全面研讨全谷物与健康科学；然后相继在美国明尼苏达州与美国加州召开了全谷物与健康的国际会议。2002年美国在波士顿成立了全谷物委员会（WGC）。2007年在美国堪萨斯成立了一个“win”的全谷物国际网络组织，目前有美国、丹麦、德国、加拿大、澳大利亚与日本参加。2005~2010年，

欧盟启动了一项“健康谷物”综合研究计划项目，该计划的目的是期望增加欧洲人的全谷物消费以减少糖尿病等慢性疾病的危险，提高生活水平。该项目组建了一个技术与营养的专家团队进行研究，确定健康谷物食品的品质标准，研究开发富含膳食纤维、低聚糖、植物化学素的健康促进的谷物组分的相应技术，目前该项目拥有来自15个欧洲国家的43个研究开发合作单位，还有40家企业组建起来的一个工业平台。另外，澳大利亚建立了一个粮食食品合作研究中心，把学术界、政府、工业界组成一个联合合作平台，以研究开发健康的、消费者友好型的粮食食品。

□美国

美国的“健康人2010报告”中提出：到2010年实现至少50%的2岁及以上的人每天至少食用6份谷物制品，而且至少3份为全谷物。

□英国

英国联合健康声称计划（J.H.C.I.）于2002年发布了一个关于全谷物食品的权威文件，即：“一个拥有健康心脏的人趋向于把食用更多的全谷物食品作为一个健康生活方式的一部分。”



国内推广全谷的意义

人们的健康所需

谷物作为我国膳食结构中最重要食物资源，其科学合理的消费将对公众的健康产生深刻影响。近年来，由于营养相关慢性疾病的高发，人们的营养健康意识不断增强，越来越多的消费者逐渐开始讲究营养平衡与合理膳食。

营养强化谷物食品的发展在一定程度上满足了消费者的需求。但是营养强化也仅仅是对在粮食加工过程中损失的部分微量营养素进行补充。天然完整的全谷物中所含有的各种微量营养素与抗氧化成分等植物化学素（生理活性成分）是很难通过强化实现的，而且谷物中的各种营养素对健康的作用机理，也可能是各种营养素相互作用与协同增效。从发达国家目前的情况看，在营养强化谷物食品大力发展的同时，全麦粉及其制品、（发芽）糙米及其制品、全燕麦等全谷物食品的快速发展，必将对世界粮食消费方式的变革与发展产生深远的影响。

经济发展，粮食安全所需

合理需求所谓人对全谷食物的合理需求，人们对全谷食物的最低需求满足之后，人们对膳食的营养需要又开始加深了一步，也可以说是人们在“吃得饱”的情况下，对于“吃得好”的全谷食物的需求会逐渐增加。这种合风需求的重点不再是食物的量，而是食物的质。

因此，全谷食物的潜在营养，是否能被人体更好的吸收尤为重要。

人们开始逐步懂得精细粮食的一些弊

注意啦！

全谷食品是人类健康所需，能改善肥胖症、血脂异常、高血压、慢性病等诸多疾患。

注意啦！

目前，人们的饮食习惯大多是多精少粗，这对人类的健康极其不利，营养学家提醒人们要改变饮食观念，关注全谷食品。

端，开始越来越关注谷物类粮食的营养性。因此，全谷食物开始逐渐呈现在科学膳食的“字典里面”，越来越多的人开始熟悉全谷食物，希望能吃到更符合身体健康的食物。

目前，粮食安全与节约问题成为全球关注的焦点问题之一，我国政府也非常重视国家粮食安全，总体上我国粮食供求将长期趋紧。因此，增加全谷物的消费量，倡导健康粮食消费对我国粮食安全具有重要意义。

✂ 发展中存在的问题

□人们的饮食习惯，多精细、少粗粮

由于近年人民生活水平的提高，居民食物多样化发展很多。粮食消费出现了一些新变化，粮食直接消费量逐步下降，且在食物消费中的比重也在不断下降。而动物性食品及食用油的摄入量显著增加。在粮食消费及我国居民膳食营养结构正在发生改变的同时，所谓的“富贵病”、“文明病”等慢性疾病逐渐成为严重的社会问题，也引起了学界、政府等的日益重视。

另一方面，粮食消费基本停留在不断追求具有良好口感、色泽的精白米面食品阶段。要改变这种长期以来形成的习惯与观念，需要学界、媒体、工业界、政府等全方面的努力。

长期以来，我国基本上是以精白米面制品作为我们的主食。对谷物营养与健康方面的关注较少。现代化是中国乃至世界各国发展的必由之路，中国社会发展的历史就是现代化不断提升的历史。中国是一个人口大国和农业大国，在发展农业现代化的基础上，实现中国粮食安全应该是国家现代化的核心目标之一。随着中国社会经济的快速发

展，中国农业现代化和粮食安全协同发展的关系，是个值得深入思考的问题。

□全谷物加工与产品开发技术问题较多

全谷物加工与产品开发有许多技术问题需要攻关。加工过程会使全谷物中的脂类物质更容易被氧化，因为抗氧化剂在加工过程中被破坏，脂类得不到保护，而全谷物中的脂类物质含量比精加工谷物高。另外，谷物糊粉层中含有很多酶类，包括过氧化物酶、多酚氧化酶、淀粉酶等，加工过程中对糊粉层的破坏可导致形成一些不良风味、酶促褐变与淀粉降解等。因此，全谷物加工将涉及到产品口感、风味、色泽、质构等的变化与控制，营养与功能性组分的保留与生物有效性控制，产品稳定性与货架期的控制，微生物污染与控制及产品的多元化开发等诸多问题。

看

这里：吃主食可以粗粮细粮搭配

吃主食的精髓在于粗细搭配，比如蒸米饭时加些小米、红豆，煮白米粥加一把燕麦。但如果粗粮吃太多，就会影响消化，增加胃肠负担，造成腹胀、消化不良等问题。长期大量食用，还会影响人体对钙、铁等矿物质的吸收，降低人体免疫力。

因此，健康成年人每天最好只吃50~100克粗粮，占到主食总量的1/3左右。对于老年人、消化系统尚未发育完善的儿童来说，由于他们消化吸收功能弱，应该适当少吃粗粮，并且通过粥煮得软烂黏糊、粗粮磨粉冲水等方式来促进其消化吸收。