

—“码”当先

全食物的自然养生法
体质UP! 免疫力UP! 元气UP!




甘智荣
主编

五谷杂粮养生餐： 吃出健康好体质

五谷补五脏 养生正能量

小麦：清热解毒、养心除烦
红豆：益气补血、温中散寒
红薯：补脾益气、生津止渴



扫一扫二维码
五谷美食
“码”上来 



五谷杂粮，餐桌上的营养调剂师
从吃入手，让一粥一饭在日常生活里悄悄为健康加分

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

—“码”当先

甘智荣
主编

五谷杂粮养生餐： 吃出健康好体质



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生餐：吃出健康好体质 / 甘智荣主编.
-- 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2015.11
（一“码”当先）
ISBN 978-7-5388-8633-7

I. ①五… II. ①甘… III. ①杂粮—食谱 IV.
① TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第283634号

五谷杂粮养生餐：吃出健康好体质

WUGU ZALIANG YANGSHENGCAN:CHICHU JIANKANG HAO TIZHI

主 编 甘智荣
责任编辑 回 博
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001
电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143
网址：www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8633-7/TS·690
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents



气郁体质.....	005
痰湿体质.....	005
血瘀体质.....	005
特禀体质.....	005

吃对五谷杂粮

食材提前泡一泡.....	006
粗细搭配要合理.....	006
吃完粗粮多喝水.....	007
豆类不可生吃.....	007
吃豆制品忌过量.....	007
慎吃粗粮的人群.....	007

Part 1

五谷为养，
提供健康正能量

细数五谷杂粮那些事儿

认识五谷杂粮.....	002
五谷杂粮的颜色密码.....	002
五谷杂粮的四性五味.....	003

辨清体质好养生

平和体质.....	004
阳虚体质.....	004
阴虚体质.....	004
气虚体质.....	005
湿热体质.....	005

Part 2

保持平和体质，
阴阳平衡是根本

平和体质调养馆

推荐食谱.....	011
美白薏米粥.....	011
核桃百合玉米粥.....	012
红薯莲子粥.....	013

紫薯粥.....	013
海带丝山药荞麦面.....	014
空心菜肉丝炒荞麦面.....	015
紫苏鸡肉荞麦面.....	016



芡实核桃糊	017	莲子马蹄糖水	026
汤圆核桃露	018	杨桃桂圆甜汤	026
核桃南瓜子酥	019	薏米白菜汤	027
桂圆花生豆浆	020	桑葚莲子银耳汤	028
桂圆红豆豆浆	021	党参桂圆红枣汤	029
桂圆山药豆浆	021	党参莲子汤	030
五谷豆浆	022	瘦肉莲子汤	030
核桃豆浆	023	莲子补骨脂猪腰汤	031
核桃姜汁豆奶	024	人参玉竹莲子鸡汤	032
哈密瓜银耳莲子羹	025	茶树菇莲子炖乳鸽	033

Part 3

调理阳虚体质， 温补阳气是关键

阳虚体质调养馆

推荐食谱	037	板栗豆浆	044
营养糯米饭	037	核桃仁黑豆浆	045
生炒糯米饭	038	核桃黑芝麻豆浆	046
松子玉米炒饭	039	补肾黑芝麻豆浆	047
糯米薏米红枣粥	040	松仁黑豆豆浆	048
黑豆糯米粥	041	柏子仁核桃炒豆角	049
松子仁粥	041	木耳山药	050
葛根粉核桃芝麻糊	042	松子豌豆炒干丁	051
嫩南瓜糯米糊	043	蓝莓山药泥	052
黑糯米糕	044	香菇松仁炒西葫芦	052



清香糯米蒸排骨	053	猪皮枸杞红枣汤	058
山药肚片	054	核桃虾仁汤	059
松仁炒羊肉	055	山药地瓜土豆饮	060
莲藕核桃栗子汤	056	黑加仑红枣饮	061
虫草山药排骨汤	057	决明子红枣枸杞茶	061
红枣猪肝冬菇汤	058		

Part 4 调理阴虚体质，重在补阴清热

阴虚体质调养馆

推荐食谱	065	黄米豆浆	076
小米豌豆杂粮饭	065	黄米糯米豆浆	076
荷叶糯米鸡腿饭	066	腰果小米豆浆	077
黄米大枣饭	066	小米豌豆豆浆	078
红枣小麦粥	067	小米红枣豆浆	079
黑米莲子粥	068	红枣枸杞豆浆	080
脱脂奶黑米水果粥	068	红枣绿豆豆浆	081
黑豆小麦粥	069	红枣酿苦瓜	082
麦冬红枣小麦粥	070	糯米藕圆子	083
山药小麦粥	071	山药冬瓜汤	084
小米燕麦荞麦粥	071	玉竹山药黄瓜汤	085
绿豆糯米奶粥	072	粉葛红枣猪骨汤	086
山药薏米芡实粥	073	红枣果肉排骨汤	087
薏米红枣菊花粥	074	山药胡萝卜鸡翅汤	088
糯米黑豆浆	075	浮小麦莲子黑枣茶	089



Part 5

调理气虚体质， 离不开养气补气

气虚体质调养馆

推荐食谱.....	093	黑豆渣大麦粉蛋饼.....	105
大麦杂粮饭.....	093	糯米豆浆.....	106
健脾益气粥.....	094	葡萄干酸豆浆.....	107
紫薯桂圆小米粥.....	095	桂圆糯米豆浆.....	108
糯米红薯粥.....	096	桂圆花生红豆浆.....	109
灵芝小麦糯米粥.....	096	补肺大米豆浆.....	110
葡萄干茉莉糯米粥.....	097	大米莲藕豆浆.....	110
红糖大麦豇豆粥.....	098	大米百合马蹄豆浆.....	111
豇豆粳米粥.....	099	柠檬黄豆豆浆.....	112
山药黑豆粥.....	099	红豆紫米补气豆浆.....	113
大麦红豆粥.....	100	小米胡萝卜泥.....	114
蚕豆枸杞粥.....	101	蚕豆芝麻奶昔.....	115
黄豆红枣粥.....	102	香菇白菜黄豆汤.....	115
紫薯银耳羹.....	103	黄豆薏米木耳汤.....	116
柚子香紫薯银耳羹.....	103	蚕豆瘦肉汤.....	117
小米香豆蛋饼.....	104		

Part 6

调理痰湿体质， 健脾利湿要先行

痰湿体质调养馆

推荐食谱.....	121	苍耳薏米粥.....	121
-----------	-----	------------	-----



薏米海藻粥	122	玉米小米豆浆	134
海带薏米粥	123	雪梨莲子豆浆	135
鲫鱼薏米粥	124	莴苣绿豆豆浆	136
荷叶莲子枸杞粥	125	玉米粒炒杏鲍菇	137
榛子小米粥	125	芦荟炒玉米粒	138
葛粉小米粥	126	腐竹玉米马蹄汤	138
金枪鱼蔬菜小米粥	127	胡萝卜玉米牛蒡汤	139
西瓜绿豆粥	128	莲藕茯苓莲子煲	140
陈皮红豆粥	128	菱角薏米汤	141
枣仁莲子粥	129	薏米炖冬瓜	142
白果干贝大米粥	130	枇杷叶薏米雪梨汤	143
南瓜小米糊	131	绿豆杏仁百合甜汤	143
山药莲子茯苓糊	132	节瓜红豆生鱼汤	144
陈皮绿豆沙	133	薏米枸杞红枣茶	145
玉米枸杞豆浆	133		

Part 7

调理湿热体质， 从清热除湿开始

湿热体质调养馆

推荐食谱	149	蒲公英薏米粥	153
绿豆薏米炒饭	149	蛇舌草薏米粥	154
腰果鸡丁炒米饭	150	扁豆薏米冬瓜粥	154
冬瓜莲子绿豆粥	151	猪肺薏米粥	155
海带绿豆粥	151	红枣薏米大麦粥	156
茯苓绿豆薏米粥	152	车前子绿豆高粱粥	157



白扁豆芡实糯米粥	157	玉米浓汤	166
核桃扁豆泥	158	冬瓜银耳莲子汤	167
白扁豆豆浆	159	马齿苋薏米绿豆汤	168
助消化高粱豆浆	160	花生莲藕绿豆汤	168
豌豆豆浆	161	莲藕海藻红豆汤	169
豌豆小米豆浆	162	莲藕红豆瘦肉汤	170
豌豆绿豆大米豆浆	163	党参玉米猪骨汤	171
核桃油玉米沙拉	164	扁豆莲子鸡汤	172
马蹄玉米炒核桃	165	薏米茯苓鸡骨草鸭肉汤	173
玉米腰果火腿丁	166		

Part 8

调理气郁体质， 疏肝理气不可少

气郁体质调养馆

推荐食谱	177	四季豆荞麦面	186
糙米饭	177	糙米胡萝卜糕	187
红枣葵花子糯米饭	178	荞麦菜卷	188
糙米糯米胡萝卜粥	179	杏仁豆浆	189
灵芝莲子百合粥	180	杏仁槐花豆浆	190
绿豆荞麦燕麦粥	181	杏仁榛子豆浆	190
芹菜糙米粥	182	南瓜荞麦疙瘩汤	191
瓜子仁南瓜粥	183	紫薯百合银耳汤	191
小麦黑豆排骨粥	183	莲子百合干贝煲瘦肉	192
龙须菜荞麦面	184	莲子五味子鲫鱼汤	193
纳豆荞麦面	185		



Part 9

调理血瘀体质， 活血化瘀很重要

血瘀体质调养馆

- | | | | |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 推荐食谱 | 197 | 补脾黑豆芝麻豆浆 | 203 |
| 红米绿豆粥 | 197 | 黑豆紫米露 | 204 |
| 椰汁黑米粥 | 198 | 紫米白雪黑珍珠 | 205 |
| 玫瑰红豆红米粥 | 199 | 核桃花生双豆汤 | 206 |
| 红米绿豆银耳羹 | 200 | 莲藕核桃排骨汤 | 207 |
| 桂圆花生黑米糊 | 201 | 核桃花生猪骨汤 | 208 |
| 核桃大米豆浆 | 202 | 核桃花生木瓜排骨汤 | 209 |

Part 10

调理特禀体质， 益气固表防过敏

特禀体质调养馆

- | | | | |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 推荐食谱 | 213 | 蜜汁红枣芸豆 | 221 |
| 薏米山药饭 | 213 | 紫甘蓝雪梨玉米沙拉 | 222 |
| 芡实大米粥 | 214 | 薏米南瓜汤 | 223 |
| 芸豆红腰豆糙米粥 | 214 | 薏米莲藕排骨汤 | 224 |
| 决明子大米粥 | 215 | 竹荪薏米排骨汤 | 225 |
| 百合黑米粥 | 216 | 小麦排骨汤 | 226 |
| 胡萝卜大麦粉蛋饼 | 217 | 山药红枣煲排骨 | 226 |
| 牛奶紫薯泥 | 218 | 山药鸡肉煲汤 | 227 |
| 柠檬薏米豆浆 | 219 | 炒红薯玉米粒 | 228 |
| 小米红豆浆 | 220 | 大麦甘草茶 | 229 |
| 双豆小米豆浆 | 220 | 参姜小米茶 | 230 |

五谷为养， 提供健康正能量

Part 1

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，这足以说明五谷杂粮在中国饮食文化中不可替代的地位。五谷杂粮究竟有何魅力，让人们几千年来都以此为养生要诀？本章将带您走进五谷杂粮的养生世界。



细数五谷杂粮那些事儿

天生万物，独厚五谷。

它们不仅是人类果腹的主食，还对人体益处多多。五谷杂粮包括哪些食物，它们不同的颜色隐藏着怎样的营养秘密，您了解它们的四性五味吗？本节将为您——道来。



认识五谷杂粮

在《黄帝内经》中，五谷指的是“粳米、小豆、麦、黄豆、黄黍”，《孟子·滕文公》则认为五谷指的是“稻、黍、稷、麦、菽”，在佛教祭祀中又将“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”称为五谷，而李时珍在《本草纲目》中记载谷类有 33 种，豆类有 14 种，总共 47 种之多。到了现代，五谷通常是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类这 5 种粮食，而人们习惯将米和面粉以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮是粮食作物的统称。

具体而言，五谷杂粮包括谷类、豆类、坚果和干果类、薯类。谷类包括稻米（大米、糯米、籼米）、小麦、大麦、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等；豆类包括黄豆、红豆、绿豆、黑豆、豌豆、扁豆、蚕豆、刀豆、花豆等；坚果和干果类包括杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、板栗、开心果、花生、葵花子、南瓜子、红枣、莲子、百合、枸杞、黑枣等；薯类则有红薯、土豆、山药等。

五谷杂粮的颜色密码

五谷杂粮里蕴含的各种天然的营养素使得它们呈现出不同的颜色，可给人体提供不同的营养成分。根据中医脏象理论，食物的颜色与人体的五脏相对应，即青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾，也就是说，绿色养肝、红色养心、黄色养脾、白色养肺、黑色养肾。

五谷杂粮的四性五味

绿色五谷杂粮有绿豆、豌豆、豇豆、蚕豆等。绿色入肝，肝为人的解毒器官，因此多吃绿色的五谷杂粮可以疏肝强肝，帮助肝脏排出体内的毒素。另外，绿色的五谷杂粮富含维生素、矿物质和膳食纤维，为人体提供营养的同时，能帮助人体排出肠道内的沉积废物，有助于身体的全面调理，适合春季食用。

红色五谷杂粮包括红米、红豆、红枣、枸杞等。红色为火，进入人体后可以入心、入血，能促进血液循环，保护心血管的健康，增强心脏之气。红色五谷杂粮富含铁质，而铁是血红蛋白的重要组成物质，因此多吃红色五谷杂粮能益气补血、改善缺铁性贫血。

黄色五谷杂粮包括小米、玉米、黄豆、花生、土豆等。黄色养脾，能增强脾脏之气。从中医上来讲，脾与胃关系密切，若脾不好，必伤及胃，导致胃口不佳、腹胀、腹泻等。因此，多吃黄色食物，既能健脾，又能养胃。

白色五谷杂粮包括大米、糯米、薏米、杏仁、莲子等。白色入肺，利于益气行气。秋季天气转凉，气候干燥，肺是最容易被伤害的。肺部若不适，就会引发喉咙不适、咳嗽多痰、支气管炎等一系列问题。此时，应增加白色五谷杂粮的摄入量，及时增强肺脏之气。

黑色五谷杂粮包括黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣等。黑色入肾，肾主藏精，和人的生殖、生长、发育、衰老息息相关。经常食用黑色五谷杂粮，能增强肾气，保持肾中精气的旺盛，提高人体的抵抗力，降低患病的风险。

药物有寒、凉、温、热4种属性，五谷杂粮也是如此。不同性质的食物进入人体后，会产生寒、凉、温、热4种不同的作用，寒凉偏性不明显的就属于平性。其中，寒凉性质的五谷杂粮，如小麦、大麦、荞麦、薏米、小米、绿豆、百合等，可以减轻或消除体内热象，清热解毒，消除烦躁，适合热性、实性体质的人食用；而红豆、高粱、糯米、红米等属于温热性食材，可以减轻或消除体内的寒象，温中散寒、补虚强壮，则比较适合寒性、虚性体质的人食用。

五味指酸、苦、甘、辛、咸等5种味道，五味入五脏。其中，酸入肝，具有收敛止汗、生津开胃、助消化等功效；苦入心，具有清热解毒、降火除烦等功效，如苦荞；甘入脾，具有滋养、补虚、止痛等功效，且能调节脾胃系统，如黑芝麻、红薯等；辛入肺，具有补气活血、发散风寒等功效，如薏米；咸入肾，具有润肠通便、消肿解毒等功效。



辨清体质好养生

五谷杂粮虽营养丰富，但平时仍需根据自己的体质来挑选合适的食材，才能达到增强免疫力、强身健体的功效。正所谓吃对五谷杂粮，从辨清体质开始，现在就对照自身的特征来了解自己的体质吧。



平和体质

平和体质是公认的一种健康的体质，其主要特征是面色、肤色润泽，发色稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力，性格随和开朗，对自然环境和社会环境适应能力较强。平和体质一般不需要特殊调理，但需饮食有节、营养均衡，并根据季节的变化选择合适的食物，以平衡阴阳气血。

阳虚体质

阳虚体质的人一般阳气不足，男性主要表现为疲倦怕冷、唇色苍白、少气懒言、嗜睡乏力、遗精；女性表现为白带清稀、易腹泻、排尿次数频繁、性欲减退等。同时这类人性格多沉静、内向，耐夏不耐冬，易感风寒、湿邪。阳虚体质者平时调养应以补阳温阳为原则，以帮助身体恢复阳气。

阴虚体质

阴虚体质是指阴血不足的症候，以手足心热、口燥咽干、鼻微干、喜冷饮、大便干燥、舌红少津、脉细数、易虚劳等为主要特征，耐冬不耐夏，不耐受暑、热、燥、邪。阴虚体

质者在饮食上应以滋养肝肾为首要原则，少食性温燥烈之品。

气虚体质

气虚体质是由于一身之气不足，以气虚体弱、腑脏功能失调为主要特征的一种体质状态。这类体质的人普遍有语声低怯，体倦乏力，精神不振，常自汗出，活动后出汗尤其严重，心悸食少，舌淡苔白，舌苔有齿痕，脉象虚弱，易患感冒、内脏下垂等病的特点。气虚体质者饮食调养的第一要则是补气养气。另外，气虚体质者大多“内寒”，日常饮食也应多选择性平偏温、具有补益作用的食物。

湿热体质

湿热体质的人体内既有湿，又有热，常有面垢油光，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，对夏末秋初湿热气候、湿重或气温偏高的环境较难适应，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多等特征。湿热体质者的日常调养以化湿、清热为主要原则，宜多食清热祛湿的食物。

气郁体质

当气不能外达而结聚于内时，便形成“气郁”，以面色发黄、无光泽，神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，经常叹气，舌质红，苔薄白，脉弦等为主要特征。气郁体质者养生重在疏肝理气，宜多食行气解郁的食物，如佛手、橙子等，忌食芥末、咖啡、辣椒、浓茶等刺激性食物。

痰湿体质

痰湿体质是目前较为常见的一种体质类型。痰湿体质者脾胃运化功能较弱，气血运行不畅，致使水湿在体内聚集成痰。此类体质者体型肥胖，腹部肥满，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷痰多，喜食肥甘甜黏，舌苔白腻，舌体胖大，大便正常或不实，小便微混浊，脉滑，易患糖尿病、脑卒中等病。痰湿体质者调养重在祛除痰湿、畅达血气，饮食以清淡为主，多食粗粮，夏多食姜，冬少进补。

血瘀体质

全身血脉运行不通畅，营养无法到达皮肤、关节、肢体下端，新陈代谢缓慢，身体内的废物堆积过多，久而久之则会出现血瘀倾向，进而形成血瘀体质。其主要表现为肤色晦暗，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，两肋疼痛，皮肤干燥，脱发严重，女性常见月经不调、子宫肌瘤、脉涩。血瘀体质者养生重在活血化瘀、补气行气，可多食温热性质的食物，以促进血液循环，加速新陈代谢。

特禀体质

特禀体质又称特禀型生理缺陷、过敏，是由遗传因素和先天因素共同导致的一种状态特殊的体质，包括过敏体质、遗传病体质和胎传体质等。特禀体质者在饮食上宜清淡、均衡、粗细搭配、荤素搭配，多吃益气固表的食物。

吃对五谷杂粮

五谷杂粮好处虽多，但也要掌握一些技巧，
才能充分释放其营养，便于人体吸收。
此外，吃五谷杂粮时还有一些禁忌和注意事项不可忽视。



食材提前泡一泡

烹饪之前泡一泡，可以缩短烹饪的时间，提升五谷杂粮的口感。更重要的是，五谷杂粮经过浸泡后，其蕴含的营养素才能得以激活，更易于被人体吸收。

浸泡五谷杂粮时，最好选择干净的自来水。浸泡过豆类的水最好直接倒掉，因为豆类碱性大，经浸泡发酵后容易变质和产生异味，用此水做出的食物不仅有碱味，而且也不卫生。浸泡过黑糯米或红米的水，则应直接用于烹饪，因浸泡时食材的营养成分会溶于水中，用浸泡的水来烹饪能更好地留住营养。

浸泡的时间因食材种类不同而不同。一般来说，紫米、糙米之类只需浸泡4小时即可，而豆类的表皮比较致密，其浸泡时间应不少于6小时。如果是夏天，五谷杂粮浸泡时最好放在冰箱里，以防滋生细菌。

粗细搭配要合理

在五谷杂粮中，稻谷和小麦等经过精细加工，口感好，属于细粮，而玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、豆类、薯类等加工简单，口感偏差，属于粗粮。从营养上来说，粗粮中保留了比细粮更多的营养，如膳食纤维和B族维生素的含量就比细粮高很多，但单独吃粗粮会导致人体缺乏多种基本的营养素，并且影响消化功能。一般来说，一日三餐中，一

到两餐吃粗粮即可。此外，用大米和糙米、红豆、黑米等搭配在一起煮饭，也是不错的选择。

吃完粗粮多喝水

粗粮富含膳食纤维，而膳食纤维需要吸收大量水分来迅速膨胀，使人体产生饱腹感，减少肠道对糖类、脂类物质的吸收，抑制肥胖，同时也会吸附体内大量的杂质，利于排毒。如果体内水分不足，膳食纤维会加剧体内缺水的状况，而无法完成排毒等工作。

豆类不可生吃

很多豆类食材中含有两种毒素：红细胞凝集素和皂素。它们对胃肠道有刺激性作用，吃下后轻则引起恶心、呕吐等症状，重则可致命。但这两种毒素并不可怕，只要加热至100℃以上，使豆类彻底熟透，其毒素就会被破坏，所以，吃豆类时一定要煮至熟透。另外，未经过加工的豆类含有丰富的蛋白酶抑制素，会抑制蛋白质的分解，使蛋白质不能被人体完全吸收，从而造成体内蛋白质的缺乏。

吃豆制品忌过量

豆制品营养丰富，适当食用对身体大有裨益，但过量食用则会引起营养失衡，甚至引发疾病。豆制品富含植物蛋白，而植物蛋白中缺乏免疫球蛋白，且消化、吸收要比动物蛋白困难一些；豆制品中的草酸会影响人体对钙、铁、锌等矿物质的吸



收；豆制品内含胀气因子，吃太多会使人感觉肚子胀气、不舒服。此外，过量食用豆制品还可能会损伤动脉管壁内皮细胞。

慎吃粗粮的人群

① 消化能力不佳者

粗粮中的膳食纤维含量丰富，停留在肠胃的时间过长会引起腹胀现象，消化能力不佳者应少吃，特别是老人和小孩。此外，小孩对于粗粮中的营养素吸收率不高，且粗粮中的膳食纤维会阻碍人体对钙、钾、磷等营养素的吸收，不利于生长发育。

② 孕妇

孕妇可以适当吃一些粗粮，但不可吃薏米，以免引起子宫收缩。

③ 重体力劳动者

粗粮的能量比普通粮食低，蛋白质、脂肪少，很难全面提供从事重体力劳动者所需的营养素。

④ 免疫力低下者

免疫力差的人群如果每天摄入的纤维素超过50克，就会使蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低，损害心脏等脏器功能。