

家庭养生宜忌丛书



杂



讲述养生之道
阐述调理之法
田洪江◎编著

为您健康指引道路
为您生活增添活力
中国轻工业出版社

粮

养生宜忌



一说到进补，人们首先想到的往往是山珍海味或

各种补药。其实，我们常吃的五谷杂粮也是很好的补药。中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用，且没有副作用。

R247.1
952

家庭养生宜忌丛书



杂



讲述养生之道
阐述调理之法

田洪江◎编著

为您健康指引道路
为您生活增添活力

中国医药出版社

养生宜忌

粮



一说到进补，人们首先想到的往

往是山珍海味或各种补药。其实，我们经常吃的五谷杂粮也是很好的补药。中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用，且没有副作用。

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I. 杂... II. 田... III. ①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

杂粮养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 1 月北京第 1 版 第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就像个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后”的女人，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命等目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证；一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份

去冲锋陷阵;虽然没有秉持防患于未然的战略理论,吹响“预防”的冲锋号,但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这 10 张签证的时候,健康护照便指日可待了!

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编者

目 录

亲近五谷杂粮

五谷杂粮包括哪些	3
五谷杂粮的营养价值	4
五谷杂粮益健康	8
五谷杂粮可以延缓衰老	9
五谷杂粮与饮食养生	9
如何正确吃粗粮	12

谷类部分

小 麦	15
糯 米	39
黑 米	55
玉 米	60
薏 米	75
粳 米	83
小 米	97
高 粱	103
芥 麦	108
大 麦	113

燕 麦	118
-----------	-----

豆类部分

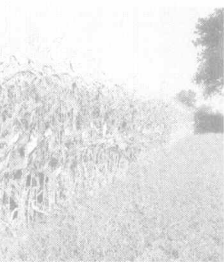
蚕 豆	127
黄 豆	132
刀 豆	144
赤小豆	147
豌 豆	160
绿 豆	166
花 生	174
扁 豆	180
豇 豆	186
芝 麻	191
黑 豆	198
芡 实	205

薯类部分

马铃薯	213
番 薯	224
芋 头	230
山 药	238



亲近五谷杂粮



五谷杂粮包括哪些

《皇帝内经》中认为五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而在《孟子滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”，在佛教祭祀时又称五谷为“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”，再往后便是李时珍在《本草纲目》中记载谷类有 33 种，豆类有 14 种，总共 47 种之多。现在通常说的五谷杂粮，是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米，而习惯地将米和面粉以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮也泛指粮食作物。

在很多人眼里，肉类、蛋奶类等动物性食物较米面等粮食类更有营养，细粮比粗粮更有营养，其实每一种或每一类食物都有自己独特的而不能被其他食物所替代的营养价值，就是说食物没有绝对的好坏之分，各有各的营养，五谷杂粮是不能被肉类等其他食物所替代的。

五谷杂粮到底指什么呢？五谷指所有种类的粮食，统称为五谷杂粮。在五谷里面，稻米和小麦由于口感好而通常被认为是细粮，而玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、豆类、薯类等其他粮食称为粗粮。

谷 类

谷类包括稻米（大米、糯米、粳米）、小麦、燕麦、荞麦、玉米和高粱。它们的营养成分近似，谷类食物中高含量的碳水化合物是人体能量的主要来源，其中的 B 族维生素主要参与能量代谢，而膳食纤维具有通便、调节肠道功能的作用，因此对宝宝的健康和生长发育都十分重要。

谷粒由谷皮、胚芽和胚乳三部分组成。谷皮也就是麸糠，主要含纤维素。胚芽富含维生素和矿物质。胚乳是谷粒的主要部分，含淀粉和蛋白质。在谷粒加工成面粉的过程中，主要去掉了胚芽

和谷皮部分,剩下的胚乳部分就成了面粉,因此面粉加工得越精细,维生素、矿物质和纤维素的丢失也越多。如果每天宝宝吃的谷类食物过少或者米面过于精细的话,则容易出现B族维生素和能量的缺乏,表现出疲倦、烦躁、头痛、食欲下降、口角炎、口腔溃疡、地图舌等。严重时会引起脚气病和糙皮病,同时膳食纤维摄入少则容易发生便秘。

豆类

包括大豆(黄豆、黑豆和青豆)和其他豆类(豌豆、蚕豆、绿豆、小豆、芸豆等)。豆类蛋白质含量较高并且富含赖氨酸、苏氨酸等有益于宝宝生长发育必需的氨基酸,而这些氨基酸是谷类食物所缺乏的。另外豆类还含有丰富的矿物质、微量元素和维生素。

豆类的蛋白质营养价值比谷类高,但含有植酸、木蔗糖、棉子糖等抗营养因子,可干扰蛋白质、锌、钙、铁的吸收并使肠产生胀气。如果经过加热、磨浆等方法加成豆腐、豆芽等豆制品以后,这些抗营养因子则会被去除掉。因此,在给宝宝食用豆类食物时,要选择豆腐等成品,豆浆要加热煮沸3~5分钟后再食用。

薯类

包括番薯(又称甘薯、红薯、白薯)、芋头、马铃薯(土豆),含有丰富的淀粉、膳食纤维、矿物质和维生素,而其中的维生素A和维生素C的含量比胡萝卜和一般水果还要高。

五谷杂粮的营养价值

一、豆类的营养价值

豆类包括大豆、豌豆、蚕豆、豇豆、绿豆、小豆、芸豆等等。按照豆类中营养成分含量可将豆类分为两大类:一类是大豆(又分为黄豆、黑豆和青豆等),含有较高的蛋白质(35%~40%)和脂肪(15%

~20%),碳水化合物相对较少(20%~30%);另一类是除大豆以外的其他豆类,含有较高的碳水化合物(55%~65%),中等含量的蛋白质(20%~30%),少量的脂肪(低于5%)。所有豆类蛋白质的氨基酸组成都较好,其中大豆为最好,其氨基酸组成接近人体需要,且富含谷类中较为缺乏的赖氨酸。

(1) 蛋白质

大豆是植物体的繁殖器官,在生长过程中积累了大量高分子营养物质,因此含有大量的蛋白质。大豆的蛋白质含量一般在40%左右,个别品种甚至高达52%。与肉类食物相比,1千克大豆所含蛋白质的数量(按40%含量计)相当于2.3千克瘦猪肉或2千克牛肉所含蛋白质的数量。大豆在营养上的这一特点使之在膳食结构中具有重要的意义。

蛋白质营养价值的高低,取决于氨基酸组成符合人体需要的程度。大豆蛋白质中8种必需氨基酸的组成十分符合人体的需要,因此是一种优良的植物性蛋白,特别是它含有丰富的赖氨酸,其含量比谷类粮食高10倍;所含的苏氨酸比谷类高5倍左右。而赖氨酸是所有谷类的第一限制氨基酸,因此如果把大豆制品与其他粮食混合食用,不仅可以弥补谷类食物蛋白质的含量不足,而且由于补充了其他谷类食物所不足的氨基酸,从而使混合食物蛋白质的营养价值有了明显地提高。

(2) 无机盐与维生素

大豆和其他豆类还含有丰富的钙、磷、铁、锌等无机盐元素,B族维生素的含量都明显高于大米、面粉和玉米粉等谷类食物。有的高出几倍甚至几十倍。豌豆中硫胺素的含量居各种粮食之冠。大豆和其他豆类虽不含有维生素C,但用大豆或绿豆做成的豆芽,如果生产得法,其维生素C的含量可达20毫克/100克,因此豆芽还是维生素C的良好来源。故经常食用豆制品可补充人体所必需的无机盐元素和维生素,促进新陈代谢,增进食欲,提高健康水平。

(3) 碳水化合物

与谷类食物相比,大豆碳水化合物的含量要低得多,仅为25%~30%,而且其中约有一半是人体不能消化吸收的棉籽糖和水苏糖,所以豆制品是糖尿病患者的优良食物。其他豆类碳水化合物的含量比大豆高得多,为:50%~60%,小豆更高些。用小豆和大米(或小米)一起做饭、煮粥,不仅使饭或粥的营养更加全面,而且会增加芳香扑鼻的小豆香味,增进人们的食欲。小豆蒸煮后呈粉沙性、很适合做豆沙;可用来加工各种糕点食物。

大豆中还含有丰富的大豆卵磷脂、天门冬氨酸、谷氨酸、胆碱、豆固醇等成分,这些物质有益于人体的健康、对于促进生长发育、增强记忆力、维护正常肝功能、防止动脉硬化和保持旺盛的青春活力都具有良好的作用。我国宋代医书《延年秘录》就认为“服食大豆,令人长肌肤、益颜色、填骨髓、加气力、补虚能”。目前世界上许多国家都把大豆制品视为健康食物或美容食物。

二、谷类的营养价值

我国的膳食结构中,谷类食物占有突出地位,是我国人民的主食。人体每天所需耐热能量60%~70%来源于谷类,所需的蛋白质有50%~70%由谷类及其制品提供。由于谷类的种类、品种很多,其营养成分的含量不完全一样。谷类食物的营养特点有:

(1) 碳水化合物

谷类碳水化合物的含量都在70%以上,其存在的主要形式是淀粉。淀粉在烹调过程中因受热在水中溶胀、分裂、发生糊化作用,变得容易被人体消化吸收,是人类最理想、最经济的热能来源。

(2) 蛋白质

谷类蛋白质的含量一般在7%~16%之间,其蛋白质的氨基酸组成比例与理想蛋白质有较大的差距,一般都缺乏赖氨酸,而亮氨酸又往往过剩,造成蛋白质的氨基酸不平衡,这是谷类蛋白质营养价值不高的主要原因。谷类蛋白质除了均缺乏赖氨酸外,小麦蛋

白质还缺乏苏氨酸,玉米蛋白质缺乏色氨酸,因此它们的生物价比较低,小麦粉仅为 52,玉米为 60。大米蛋白质氨基酸的组成除赖氨酸、亮氨酸和苏氨酸略微不足外,其余各种必需氨基酸都比较丰富,因此大米蛋白质的营养价值高于小麦,其生物价为 77,不但居主要谷类食物的第二位,而且和许多动物性蛋白质,如鱼、虾、肉等不相上下。

(3) 脂肪

谷类一般含有少量的脂肪。为 1% ~ 2%。主要集中在谷胚和谷皮部分。小麦和玉米胚芽含有大量油脂,不饱和脂肪酸占 80% 以上,其中亚油酸约为 60%,具有降低血胆固醇、防动脉粥样硬化的作用。

谷类中脂肪的含量虽然很低,但它具有重要的作用,使其制品在蒸制后产生一种特有的香气。

(4) 维生素

谷类食物是膳食中 B 族维生素,特别是硫胺素和尼克酸的重要来源,一般不含维生素 C、维生素 D 和维生素 A,只有黄玉米和小麦含有少量的类胡萝卜素。

大米在烹调之前的淘洗,要损失 29% ~ 60% 的硫胺素、23% ~ 25% 的核黄素,米越精白、搓洗次数越多、水温越高、浸泡时间越长,维生素的损失就越严重。因此在我国南方以大米为主食的地区,如果长期食用加工精度过高的大米,再由于蒸制方法不合理,就容易导致脚气病及其他 B 族维生素缺乏症的发生。

(5) 无机盐

谷类食物均含有一定数量的无机盐元素,为 1.5% ~ 3%。大米在烹调之前经过淘洗,会损失掉 70% 的无机盐。大米蛋白质的含量又比较低,钙与磷的比值小,并且不含维生素 D 等能帮助人体吸收钙的营养素,所以钙在人体中的吸收利用率较低;小麦中铁和钙的含量略高于大米,而且小麦粉在加工成食物的过程中,不必像

大米那样经过淘洗,加热的时间又较短。所以无机盐的保存率较高。

五谷杂粮益健康

《黄帝内经》中认为,饮食调养应以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,中国居民膳食指南则认为要达到平衡膳食,促进健康,就要遵从“食物多样,谷类为主”的原则。对机体代谢、生理功能、健康状况起最大作用的最主要的养分是能量和蛋白质,而“五谷为养”也强调了人们日常所必需的能量和蛋白质,主要应由粮食供给。粮食是人类的主食,是生命的源动力。

在杂食五谷的基础上,以果为助、以畜为益、以菜为充辨证施食,配合互补。五果在人体摄取营养素时起辅助的作用;五畜是对于主食发挥其益处,过则为害;五菜是辅佐和补充养、助、益之不足,使人体摄取的食物更加完善。以粮食为主,搭配适量的蔬菜和一定量的肉食的膳食结构是科学的、明智的选择,实践证明可以避免由于物质文明发达而可能出现的肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等“文明病”、“富贵病”。

以粮食为主应坚持粗细粮合理搭配。稻米、小麦属细粮;粗粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食,如玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。不同品种的粮食,营养价值也不尽相同,燕麦富含蛋白质;小米富含色氨酸、胡萝卜素;豆类富含优质蛋白;高粱含脂肪高,还有丰富的铁;薯类含胡萝卜素和维生素C。新鲜的糙米又比精米对健康更为有利,因粮食加工得愈精,维生素、蛋白质、纤维素损失愈多。粗粮中的膳食纤维,虽然不能被人体消化利用,但能通肠化气,清理废物,促进食物残渣尽早排出体外。

因此,虽然我们生活改善了,物质丰富了,但五谷杂粮不能忘,应合理搭配,平衡膳食更益健康。

五谷杂粮可以延缓衰老

五谷杂粮是个“大家庭”，诸如小米、玉米、荞麦、黑豆、蚕豆、红小豆、绿豆及甘薯等等，都具有营养丰富特点。五谷杂粮比起精制的面粉和稻米，其营养价值是更胜一筹的，不少含有保健益寿的营养成分和辅助防癌效能。日本人崇尚的长寿“五谷饭”，就是由大米、小米（粟）、红小豆、麦子和大豆混合煮成的饭。“五谷饭”的营养价值要比吃单一的谷物煮的饭高得多和全面得多。

经医学专家、营养学家长期研究发现，玉米中的脂肪、磷元素、维生素 B₂ 的含量居谷类食物之首，其中脂肪含量为面粉、大米的一倍多。胡萝卜素的含量更是面粉、大米所望尘莫及。玉米中含有亚油酸和维生素 E，能使人体内胆固醇水平降低，从而减少动脉硬化的发生。玉米中含钙质较多，科学家研究表明，缺钙是引起高血压的原因之一。玉米中含有丰富的曲谷胱甘肽，是一种抗癌因子。玉米中丰富的纤维素，能促进肠蠕动，缩短食物通过消化的时间，减少有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激，因而可减少结肠癌的发生。

近些年来，随着防癌食物的深入研究，抗癌专家发现五谷杂粮中一般都含有某种引起辅助抗癌物质的成分，如大豆独含的晶体物质黄酮，是恶性肿瘤的克星。美国癌症研究人员在动物试验中证实，黄酮可遏制结肠癌、肺癌、食道癌等癌细胞增殖。五谷杂粮中多含有维生素 E，这种维生素能使脑细胞免受损害，从而保护肌体，延缓衰老进程。

五谷杂粮与饮食养生

一说到进补，人们首先想到的往往是各种补药或山珍海味。其实，我们常吃的五谷杂粮也是很好的补药。中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用，且没

有副作用。

小麦:小麦味甘,性平微寒,有健脾益肾、养心安神功效。心烦失眠者可用小麦与大米、大枣一起煮粥食用。此外,麦麸含高膳食纤维,对高脂蛋白血症、糖尿病、动脉粥样硬化、痔疮、老年性便秘、结肠癌等病都有一定的防治作用。

大麦:大麦性味甘、咸、凉,有和胃、宽肠、利水的作用,可辅助治疗食滞泄泻、小便淋痛、水肿、烫伤。大麦芽性味甘温,有开胃消食、下气、回乳之功效。

糯米:黏柔、味甘性温、可补中益气之功。李时珍的《本草纲目》中提到,糯米一可治自汗不止,方法是:糯米、小麦麸同炒为末,每服三钱,米饮汤下。二治胎动不安,用糯米一两,黄耆、川芎各五钱、水200毫升,煎服。三治虚劳不足,将糯米放入猪肚内蒸干,捣作丸子,每日服用。

黑米:有利于大脑骨骼的发育,滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血。

荞麦:爱吃荞麦的人比较长寿,可预防因高血压引起的脑溢血,降血压。

燕麦:每天食用可降低血液中的胆固醇、降低患心脏病的风险。含多种酵素,抑制斑点形成,延缓人体细胞衰老。

大米:又名粳米,味甘性平,具有补中益气、健脾和胃、除烦、止渴的功效。春天气候干燥,喝大米粥可以让您远离口干舌燥的困扰。特别需要提醒糖尿病患者的是,大米不同的烹调方法对血糖的影响不同。研究表明,等量大米煮成的干饭比稀饭对人体血糖的影响要小。因此,糖尿病患者早餐进食干饭有利于控制血糖。

小米:又名粟米,性甘味平,有健脾和胃的作用,适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻的患者,以及产妇、病后体虚者食用。小米熬粥时上面浮的一层细腻的黏稠物,俗称为“米油”。中医认为,米油的营养极为丰富,滋补力最强,有“米油可代参汤”的说法。