

—— 天然美人书系 ——

杂粮让你 更美丽

周传林 ◎ 编著

爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重的地位，

对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。

但是无论时尚的风向怎样转，

“崇尚天然”始终是不可动摇的，

美容亦是如此……



中国中医药出版社

天然美人书系

杂粮 让你更美丽

周传林 ◎ 编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

杂粮让你更美丽 / 周传林编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2008.8
(天然美人书系)

ISBN 978-7-80231-489-4

I. 杂… II. 周… III. 杂粮—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115439 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/16 印张 9 字数 175 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-489-4

*

定价 21.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 01064405720

读者服务部电话 01064065415 01084042153

书店网址 csln.net/qksd/



前言

爱美之心，人皆有之。千百年来，人类对美的追求从没有停止过。随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

“天然”一词在这个流行怀旧的年代备受宠爱，其意义在于，它在人们心目中代表了健康和信任。那些用于美容养颜的化妆品更是用尽了“天然”的招牌，如“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。但是再怎么这么说也是经过厂家加工的，还是让人们多少有点顾忌。于是爱美之士、崇尚天然的人们便去选择更加天然的美容品。

《天然美人书系》就是在这种氛围中应运而生。本套丛书共分为四册：《水果让你更美丽》、《蔬菜让你更美丽》、《草药让你更美丽》、《杂粮让你更美丽》。

《水果让你更美丽》带领你走进水果美容的宝库，让你充分、全面地了解水果美容的天然功效。《蔬菜让你更美丽》教你选择最适合自己的蔬菜，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有青春靓丽的容颜和窈窕多姿的身材。《草药让你更美丽》详细阐述了怎样使用草药才能达到最佳的美容效果。《杂粮让你更美丽》介绍了杂粮与美容的关系，体现了食养能达到以内养外的目的。

仔细阅读本套书，也许并不能给你带来富足的生活，但它们却可以在不知不觉间改变你的生活状态和心态，增添你面对生活的信心，让你拥有一段完美的人生。享受生活，拥抱自然，从现在开始就去亲近身边的“天然美容师”，重返记忆中轻松快乐的生活，做个“天然”的健康美人！

编者

2008.4

目录

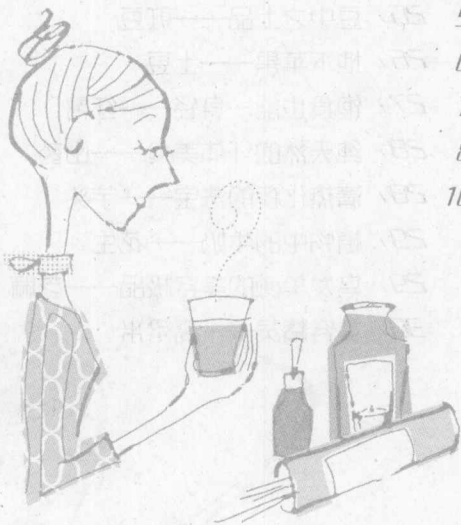
第一章 美丽由“粮”做主 /1



多食五谷杂粮可以保持人体营养均衡,这是现代人的共识。人们都习惯性地强调五谷杂粮作为主粮的重要性,也正所谓“饭为百味之本”。可你听说过它也能让你美丽吗?你知道它还有其他的奇妙用途吗?

在漫长的生活中,细心的人们就发现了,合理恰当地调配各种五谷杂粮,不但可以从中获得身体所需要的营养物质,还可以得到各种美容妙方,达到各种美容效果,从而满足了人们的爱美之心。

五谷杂粮的确可以美容,而且还是护肤美容的天然材料,有着取材方便、操作简单、方法实用、功效显著的特点呢!



2/ 走进五谷杂粮

3/ 细数五谷杂粮的益处

4/ 四性五味话杂粮

5/ 根据体质选用杂粮

6/ 根据年龄选用杂粮

7/ 杂粮混搭才营养

8/ 杂粮烹调有学问

10/ 这样选购杂粮最聪明

第二章 美容杂粮大观 /13

美容是女性生活中的重要话题，美容的方法多种多样，其中，杂粮美容以其天然无副作用的优点成为爱美女性的选择。

杂粮食品之所以受到如此青睐，是因为杂粮营养素全面均衡，其中含有高比例的蛋白质、氨基酸、微量元素和维生素，可为人体提供丰富的铁、钙、硒、磷、镁和维生素E、B族维生素和胡萝卜素等。研究表明，杂粮中所含的营养物质能起到润肤护肤、减肥瘦身、美发护发、排毒养颜、抗衰老等作用。如果能根据人体体质合理食用，则能让你轻松拥有一张青春靓丽的容颜和一副窈窕多姿的好身材！

然而，杂粮品种繁多，不同的杂粮有着不同的美容功效。现在就让我们来认识杂粮的美容魔力吧！

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 14/ 了不起的“补血养颜米”——黑米 | 24/ 保护肌肤的“罗汉”——蚕豆 |
| 14/ 美容天使——糯米 | 25/ 永葆青春的营养源——芸豆 |
| 15/ 老弱妇孺的佳品——燕麦 | 26/ 豆中之上品——豇豆 |
| 16/ 清肝解毒的能手——扁豆 | 26/ 地下苹果——土豆 |
| 16/ 美白养颜的高手——薏米 | 27/ 饱食也能一身轻——红薯 |
| 17/ 能解诸毒的圣品——绿豆 | 28/ 纯天然的纤体美食——山药 |
| 18/ 柔嫩皮肤的主力军——小麦 | 28/ 清热化痰的法宝——芋头 |
| 18/ 益肾健胃的使者——小米 | 29/ 植物中的牛奶——花生 |
| 19/ 粮食中的美容珍珠——大麦 | 29/ 乌发美颜的美容极品——芝麻 |
| 19/ 古老的美容净肠草——荞麦 | 30/ 美容精灵——高粱米 |
| 20/ 南北皆宜的美容主力军——大米 | |
| 21/ 杂粮中的“美容大王”——玉米 | |
| 21/ 延年益寿的粮食——芡实 | |
| 22/ 豆中的丰胸之王——黄豆 | |
| 23/ 亮丽皮肤的古老豆——红豆 | |
| 23/ 豆类家族的美容“肉”——黑豆 | |
| 24/ 养颜抗癌的专家——豌豆 | |

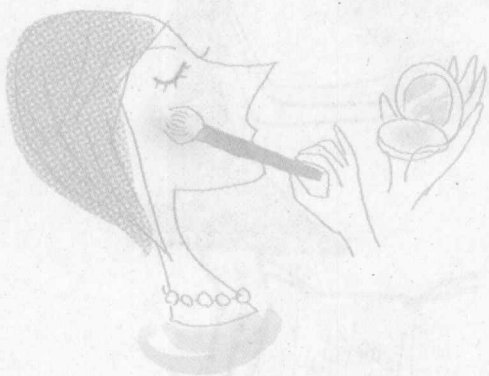




拥有健康亮丽的肌肤，不仅是女性的梦想，近年来越来越多的男性也在致力追求。然而，皮肤会随着年龄的变化而变化，同时也受到职业、季节和地域的影响。科学已经证明，皮肤的健美与各种物质的摄取密切相关，如果皮肤得不到丰富的营养供给，即使是再高级的化妆品，也难以使其健康。

杂粮中含有非常丰富的蛋白质、维生素及微量元素。它们对调理肌肤的健康、改善肌肤的营养有着良好的效果。如豆类中含有丰富的蛋白质，可以改善贫血症状，能通过补血而使皮肤红润光泽；大米、薏米中的维生素B₁可以使皮肤柔软光滑；黄豆、芝麻中的铁可以使皮肤光滑亮泽；蚕豆、豌豆中的维生素B₂可以减少皮肤病的发生。

总之，杂粮可以促进皮肤细胞的新陈代谢，使皮肤更健康、光滑、美丽！



32 / 粗粮细做能美肤

34 / 根据肤质吃杂粮

36 / “吃”出红润肌肤来

38 / 简便的杂粮护肤面膜

41 / 杂粮榨汁也护肤

42 / 变废为宝：巧用米糠来护肤

44 / 杂粮润肤护肤方例

现代人越来越注意自己的形体美,尤其是爱美的女士更是不辞辛劳地使尽浑身解数来打造魔鬼身材。其实,你不妨试试身边最简单而又最直接的减肥瘦身方法——五谷杂粮减肥瘦身法。

五谷杂粮可以帮助你有效地减去脂肪,改善肥胖、虚胖和浮肿的症状。因为杂粮中含有丰富的B族维生素、微量元素和膳食纤维,有利于生理功能的调节和新陈代谢。一些杂粮,如燕麦、荞麦、玉米都具有降脂降压、清热通便、控制血糖等作用。膳食安排中经常食用杂粮,可使你既不会受饥饿折磨,又能在不知不觉间达到美体瘦身的效果。

58/ 肥胖,你是哪种类型?

59/ 多吃杂粮不发胖

60/ 主食减肥的妙招

61/ 薯类食物是减肥的好选择

64/ 巧吃杂粮可减肥

65/ 豆类变身也减肥

68/ 神奇七日杂粮瘦身餐

70/ 不可不知的杂粮热量表

72/ 杂粮减肥瘦身方例





人人都希望自己能拥有一头健康、乌黑、亮泽的头发。如果头发干枯无华、过早花白、分叉易断、稀疏脱落，怎么努力也很难做出理想的发型，而斑秃、发际疮、头癣等疾患，更会影响头发的美丽。

头发可以反映一个人对营养的吸收状况，如果你的头发有枯黄、脱落、分叉等现象，说明你的身体对营养的吸收不均衡或不足。

五谷杂粮中的黄豆、花生、荞麦、麦芽、黑豆、黑芝麻等食物富含人体头发所需营养，可以给人体提供大量的植物蛋白，为头发提供充足营养，让头发乌黑飘逸起来！

- 84/ 发质的识别和护理
- 85/ 了解常见的问题头发
- 86/ 神奇食疗治白发
- 87/ 饮食疗法拯救黄发
- 88/ 告别脱发从食疗开始
- 89/ 枯发族的食疗方案
- 90/ 黑色杂粮的美发诱惑
- 94/ 杂粮美发护发方例



人体每天产生各种生理垃圾、毒素,如果它们不能及时排出,长期在体内堆积,则会影响机体的正常功能,出现一系列症状。在面部会出现斑点、皱纹、痘痘等衰老表现,这对爱美的女性来说可是不小的打击。此时,排毒成了当务之急。

不少人喜欢上药店买排毒药来吃。正所谓药补不如食补,其实杂粮中就有不少具有排毒功效。用杂粮来排毒抗衰,既简便易行,又无副作用,何乐而不为?

106/ 无毒一身轻

107/ 肌肤“中毒”小测试

108/ 杂粮可排毒

109/ 自由基——皮肤老化的重要杀手

109/ 吃对杂粮,赶走痘痘

111/ 吃杂粮可以除皱纹

112/ 杂粮祛斑的秘密

113/ 明亮双眸食杂粮

115/ 杂粮排毒养颜方例



第一章 美丽由“粮”做主

多食五谷杂粮可以保持人体营养均衡，这是现代人的共识。人们都习惯性地强调五谷杂粮作为主粮的重要性，也正所谓“饭为百味之本”。可你听说过它也能让你美丽吗？你知道它还有其他的奇妙用途吗？

在漫长的生活中，细心的人们就发现了，合理恰当地调配各种五谷杂粮，不但可以从中获得身体所需要的营养物质，还可以得到各种美容妙方，达到各种美容效果，从而满足了人们的爱美之心。

五谷杂粮的确可以美容，而且还是护肤美容的天然材料，有着取材方便、操作简单、方法实用、功效显著的特点呢！



走进五谷杂粮

随着生活水平的不断提高,人们对健康已越来越重视。很多人选择各种各样的昂贵补养品,认为这样可换来健康,却往往忽略了每天必须食用的五谷杂粮也是健康良药。

药食同源

祖国五千年的饮食文化中,衍生了药食同源、食疗养生的理论,强调饮食不仅能充饥果腹,还能调养身体、滋补身心,是天然的、无毒副作用的良药,与我们的生存、生活息息相关。古往今来,不仅专家、学者研究它的营养成分、养生功效,更有众多的人将它与药材、食材等其他东西混用,以达到食疗的补养效果,达到健康的目的。

何谓五谷杂粮?

《黄帝内经》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”,李时珍在《本草纲目》中记载谷类有33种,豆类有14种。现在通常说的五谷是指稻谷、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。

人类生存的根本——五谷杂粮

五谷杂粮不仅是我国的主食,在美国农业部公布的食物结构图中,面包、谷类、米和面食也占了食物比例的50%~60%,所以说五谷杂粮是人类生存的基础。五谷杂粮含有丰富的营养素,如糖类、蛋白质、B族维生素等,对增加热量、治疗疾病、保健美容等都有很好的作用,所以多吃五谷杂粮有益于身体健康。



细数五谷杂粮的益处

五谷杂粮是最天然健康的食品，富含多种营养素，对人体的健康益处很多。

光彩亮丽

五谷杂粮中所含丰富的维生素A，可保持皮肤和黏膜的健康，而它所含的维生素B₂，能够预防青春痘；所含的维生素E则能预防衰老和皮肤干燥。同时五谷杂粮又含脂肪油、挥发油、亚麻酸油等，而这些又可以滋润皮肤，使皮肤光滑细嫩；它所含的胱氨酸等氨基酸能让秀发乌黑亮丽；它所含的不饱和脂肪酸可使堆积在体内的胆固醇变少，促进新陈代谢，使头发容易生长。

健康无限

五谷杂粮是人们日常饮食生活中的主食，也是生存的基础，它不仅是你活力的来源，而且它所含的丰富的营养有预防和治疗疾病的功效。如它所含的不饱和脂肪酸能减少胆固醇的摄取，减少心血管方面的疾病；所含的膳食纤维，能有效地减缓糖类的吸收、降低血压、促使胰岛素产生作用，对糖尿病患者有很大的帮助。

魔鬼身材

很多五谷杂粮中都含有泛酸，泛酸可释放食物能量，是脂肪代谢的主要成分；它含的B族维生素可帮助人体释放热能。所含的膳食纤维能促进消化液分泌和肠壁蠕动，减少脂肪的堆积，加强体内废物排出，有益于瘦身。所以多吃五谷杂粮，会让你的身体变得非常苗条。

排毒高手

五谷杂粮含丰富的铁和镁，铁和镁可增强身体能量，加速体内废物的排出。另外，它所含的膳食纤维在肠道内不易被消化，还可吸附小分子，促进食物残渣或毒素在肠道内运行，

达到排毒的效果；而所含的维生素E则可帮助血液循环，加速排毒作用。

防癌抗癌

五谷杂粮中的豆类食物富含蛋白质、氨基酸和B族维生素，具有抗癌的作用，常吃可预防肿瘤，而它的维生素A则有助于人体内的细胞分裂、预防癌细胞的形成，并可助免疫系统反应，制造抗生素；它丰富的膳食纤维，可缩短废物在肠道中停留的时间，以减少致癌物质和肠道黏膜接触的机会，有利于防止便秘和结肠癌的产生。

四性五味话杂粮

五谷杂粮的四性

古往今来，中医理论都强调“药食同源”，认为食物有改善和治疗疾病的功效，所以将食物的性质分类，可以让人们根据自己的体质来选择适合的食物。五谷杂粮的四性即寒、凉、温、热四种属性，而寒热偏性不明显的归于平性。

寒、凉性杂粮的功效为清热解渴、降火气，其适合热性症状或阳气旺盛者食用。其代表杂粮有小麦、荞麦、绿豆、薏米、大麦、小米等。

温、热性杂粮其功效为驱寒、补虚，适合寒性症状或阳气不足者食用。其代表杂粮有赤小豆、高粱、糯米、花生等。

平性杂粮其功效为健脾和胃，各种体质皆适合。其代表杂粮有黑豆、玉米、粳米、黄豆、豌豆等。

五谷杂粮的五味

五味即酸、苦、甘、辛、咸五种滋味，此外还有淡味。而五谷杂粮的“味”主要有苦、甘、咸、淡。

(1) 苦味

能清热泻火、促进伤口愈合、解毒除烦等。如果食用过多会口干舌燥，如有便秘症状或



胃病患者，应尽量避免食用。代表性的为米糠。

(2) 甘味

能补虚治病，补益强壮，有调和脾胃的作用。但食用过多会导致发胖、蛀牙。代表性的为糯米、荞麦、豌豆等。

(3) 咸味

有滋补肝肾、泻下通便的功效。代表性的为小麦、小米等。

(4) 淡味

有除湿利水的功效，可改善小便不畅、水肿等症状。代表性的为薏米等。

根据体质选用杂粮

体质可分寒、热、虚、实四种，科学美容，要先了解自己的体质，而后根据自己的体质属性去吃合适的五谷杂粮，这才是科学美容的根本。绝大部分的体质类型是重叠的，会随环境、季节、或女性的月经周期变化而改变，所以应当以最近一个月身体产生的症状来判断；然后再依照“热者寒之，寒者热之”及“虚则补之、实则泻之”的原则进行调理。

热性体质

(1) 特征

①怕热，喜吃冰冷的食物或饮料。②常心情急躁，好发脾气。③常有便秘，尿少且色黄。④喜欢喝水，却常口干舌燥。⑤常满脸通红，面红耳赤。⑥舌苔红。

(2) 合适的杂粮

大麦、小麦、荞麦、绿豆、薏米、小米等。

实性体质

(1) 特征

①身体强壮，肌肉发达。②声宏嗓大，精神饱满。③脾气不好，易怒。④小便色黄而

少,有便秘现象。⑤有时口干口臭。⑥呼吸气粗,容易腹胀。⑦对疾病的抵抗力很强,常有闷热的感觉。⑧烦躁不安、失眠。

(2) 合适的杂粮

薏米、绿豆、小米等。

寒性体质

(1) 特征

①怕冷,怕风,手脚冰凉。②喜喝热饮,食热食。③脸色苍白,唇色淡。④喝水少,但不觉口渴。⑤常有腹泻、小便色淡且次数多。⑥精神虚弱易疲劳。⑦女性的月经常迟来,多血块。⑧舌淡。

(2) 合适的杂粮

红豆、糯米、高粱、花生等。

虚性体质

(1) 特征

①面色苍白,说话有气无力。②精神萎靡,易疲劳。③脉细而无力。④舌质嫩白无苔。

(2) 合适的杂粮

红豆、糯米、糙米、芝麻、高粱、花生等。

根据年龄选用杂粮

粗粮对人体有非常多的好处,但医学专家指出,若女性不分年龄、过多地食“粗”对健康是不利的。

25~35岁

这个年龄段是女性的黄金期,此时身体匀称,肌肤滋润有弹性。但许多人认为还很年



轻,肌肤的保养还为时尚早,往往疏忽大意,没能让肌肤充分休息,加上参加大量的户外活动,会使皮肤老化过程加速。这样的日子积累时间长了,当对镜细心观察,一些不太显眼的干纹、表情纹全都爬出来,毛孔又粗又大,肤质变干,老化现象明显。肌肤在20多岁所受紫外光侵袭,可能在30岁、甚至40多岁才浮现,所以防晒工作是十分重要的。这要保持均衡的营养,特别是蛋白质的摄入。如果吃太多的杂粮,就会影响动物蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收,甚至影响到生育能力。

35~45岁

这个年龄段,新陈代谢的速度开始放慢,导致毒素在肠道内蓄积,肌肤逐渐开始老化,特别是在一些“脆弱”部位,如唇边、眼角、前额等地方都可找到皱纹的痕迹。肌肤不再像过去那般柔滑,肤色不均,一些微细伤口及暗疮印都需要较长时间才能复原。雀斑在此时也显得格外清晰,数量亦大大增加。杂粮不但营养丰富,更重要的是,它含有大量的膳食纤维,会对大肠产生机械性刺激,促进肠蠕动,使大便畅通,有利于毒素的排出。因此,可适当多吃些杂粮,搭配各种新鲜蔬菜及水果。

45~60岁

在这个阶段,女性的身体健康状况开始下滑,出现绝经、骨质疏松等,经年累积下的肌肤问题,在这阶段会肆意出现,像笑纹、眼袋、肌肤松弛、色斑与老人斑等。因此,要多吃含蛋白质丰富的食物。杂粮中的黄豆就是最佳的选择。

杂粮混搭才营养

杂粮最好搭配着吃,这既符合营养均衡的原则,也是肠胃功能健康的保证。

混合搭配五谷杂粮

五谷杂粮品种多样,每种所含的营养成分各不相同,所以食用时最好不要单独摄取一样。如果混合搭配着食用,便能起到取长补短的效果。如豆类缺少甲硫胺酸,五谷类缺少高