



随书附赠
孙安迪养生
讲座实况
VCD

孙安迪 健康直通车

五谷杂粮篇

20 余种全球流行保健食品
100 余则对症调养食补验方

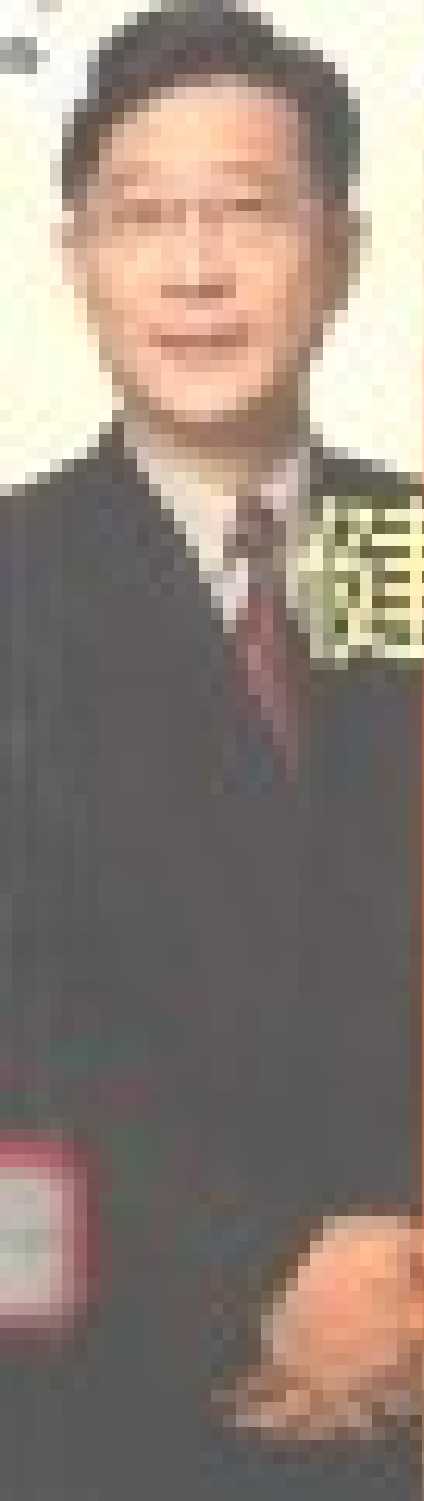
孙安迪 博士

享誉全球华人的免疫学权威、养生保健作家和演说家
出版保健畅销书 30 种，在台湾地区销售近 100 万册
在海峡两岸、东南亚和日本等地演讲超过 5000 场

孙安迪◎著

◆ 漓江出版社





孙安迪

健康直通车

五谷杂粮

五谷杂粮是健康饮食的重要组成部分，含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质，对维持肠道健康、降低胆固醇和预防心血管疾病具有重要作用。

在日常生活中，建议将五谷杂粮作为主食的一部分，与大米、小麦等谷物搭配食用，以实现营养均衡。常见的五谷杂粮包括小米、糙米、燕麦、荞麦和藜麦等。

通过合理搭配和适量食用，五谷杂粮能为您的健康保驾护航。





R247-1
868
孙安迪

健康直通车

五谷杂粮篇

孙安迪◎著

◆ 漓江出版社



桂图登字：20-2007-054

图书在版编目 (CIP) 数据

孙安迪健康直通车.五谷杂粮篇/孙安迪著. —桂林：漓江出版社，2007.6

ISBN 978-7-5407-3932-4

I. 孙… II. 孙… III. ①养生(中医)—基本知识②食物疗法—基本知识 IV.R212 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第096584号

孙安迪健康直通车

五谷杂粮篇

作 者 孙安迪

特约策划 王海娜

责任编辑 刘春荣

美术编辑 罗 森

责任校对 田 芳

责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市安新南区356号

邮 编 541002

发行电话 0773-3896171 010-85893190

传 真 0773-3896172 010-85800274

邮购热线 0773-3896171

电子信箱 ljcbcs@public.glptt.gx.cn

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂

开 本 880×1060 1/24

印 张 9.75

字 数 180千字

版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

印 数 1—10000册

书 号 ISBN 978-7-5407-3932-4

定 价 20.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

【自序】

免疫养生 吃出健康新活力

孙安迪

人体的免疫系统是由免疫分子、细胞、组织和器官组成,能抵抗外来的有害致病因素入侵,发挥特异性(获得性)和非特异性(先天性)的免疫功能。而合理营养是免疫功能得以维持正常的重要必备条件,当机体缺乏某些营养素,免疫功能即可能出现各种异常变化。近年来,营养与免疫已成为积极研发的保健领域,营养不良与不均所导致的免疫功能低下,和感染性疾病、肿瘤、衰老等现象均密切相关。

很多学者都倾向认为,基因是寿命的内在决定性因素;膳食的质量则是决定寿命能否延长的重要外在因素。而合理限制食量、保全食品中的抗氧化剂,多摄取高纤维、低热量、低蛋白、低脂肪的膳食,则是延寿防病的有效方法。本书在《吃出免疫篇》除了介绍抗老膳食的特点,也将论及膳食纤维的保健功能、食品的营养强化概念、薯类防治慢性病的优异功效、理想的酸碱饮食比例、牛奶富含的活性物质,以及如何选择优质饮水,提供多元化的健康饮食观念,教大家借由营养食材与合宜烹调,吃出免疫抗老的健康力。



五谷杂粮类食物或可称为长寿食物,如今则已成为健康食物。一般较常见的谷粮食物包括燕麦、荞麦、大麦、小米、粟米、稻米、玉米、高粱、甘薯、薏仁、大豆等,其营养成分与保健功能各有不同。而许多研究报告均显示,摄取整粒谷物与谷物制品,可能减少罹患胃癌、结肠癌和直肠癌的发生率。

稻米、大麦和燕麦的膳食纤维含量最高;燕麦麸皮中的可溶性半纤维素主要为 β -葡聚糖物质,则可降低人体的血清胆固醇。谷类含有少量脂类,小麦胚芽则含较多的亚油酸,易于被人体吸收,也能降低血液中的胆固醇。谷类也是人类膳食中维生素B群的重要来源,以 B_1 和烟碱酸含量较多;谷物胚芽富含维生素E,以小麦胚芽含量最高。荞麦则含有其他谷物没有的叶绿素和芦丁,对糖尿病也有一定疗效。

本书在《五谷杂粮篇》将解析谷粮类食物的营养成分与保健功能,并针对稻米、高粱、小麦、玉米和玉米须、大麦、大麦芽、荞麦、燕麦等最常见的谷粮食物,做进一步的论述与解说,指引大家如何有效摄取五谷杂粮中的满满营养。

由于海洋的特殊环境(高盐、高压、缺氧、缺少光照等条件),导致海洋生物中所含的化学成分,与陆地生物差异甚大。海产品的蛋白质多属优质蛋白质,人体必需氨基酸含量颇高,氨基酸构成合理,较接近人体需要模式。鱼类等海洋生物富含的高度不饱和脂肪酸,如EPA和DHA,则具有防治心血管疾病的优越功效。

人体所需的十四种微量元素,在不同水产品中均有分布:海藻类尤其被称为“人类矿物质营养的宝库”,以钾、钙含量最丰,海带则富含健脑益智必需的碘。海藻中含量较多的维生素包括有胡萝卜素、 B_1 、 B_2 、PP,以及蔬菜中较罕见的 B_{12} 等;鱼类富含维生素E,鱼油和鱼肝油则是脂溶性维生素A、D的重要来源。有近半数种类的海藻具有抗菌活性;海洋生物中并已发现一系列高效

低毒的抗肿瘤化合物;海洋生物富含的活性多糖,则有抗癌、调免疫、降血糖等生理活性。

本书在《海洋物产篇》将引领大家一同挖掘海产品中令人惊奇的营养宝藏,并详述鱼类与螺旋藻、海带和紫菜等海藻类的优异保健功效,教大家吃出海洋物产的美味与健康。

常见的蜂产品包括有蜂体、蜂蜜、蜂花粉、蜂胶、蜂王浆,甚至是蜂毒,均是人类已广泛使用的保健医疗食品。本书在《健康蜂品篇》将逐次介绍。

蜜蜂的幼虫和蛹称为蜂体,富含蛋白质、多种游离的氨基酸、矿物质、维生素和激素等,可以调节人体新陈代谢并有防癌之效。蜂蜜营养丰富,含多种糖类多量酵素、生物活素和叶黄素等,是强身健体的绝佳滋补剂,并有抑菌抗菌、促进伤口愈合、调整胃肠道和抑制免疫等作用。

蜂花粉由花粉和少许蜂蜜、唾液分泌物混合而成,营养价值最为完整,能有效改善怀孕母体营养,并有排除自由基和调节免疫功能。蜂胶萃取物含有两百多种物质,以黄酮类含量最高,也是其精华所在;蜂胶是多功能物质,具有抗发炎、抗霉菌、抗病毒和抗肿瘤等功效。

蜂王浆含蛋白质、游离氨基酸、维生素B群、核酸等多种营养,脂肪酸中以10-HDA最多,称为“王浆酸”,是其独有的保健成分;蜂王浆具有促进细胞再生、调解免疫与内分泌、抗菌抑癌等作用。蜂毒可以抗发炎、抗菌灭菌、治疗风湿病、抑制免疫;采用蜂蜇治疗时,则要注意是否会引发过敏反应。

植物油约含0.5%~1.5%的植物固醇,可以降低胆固醇、有效防治心血管疾病;此外,植物油主含维生素E,能保护皮肤健康,并抑制色素斑、老年斑生成。从食用油脂的营养价值来看,熔点低于体温者,食入体内较易消化吸收;而植物油中熔点低的不饱和脂肪酸较多,因此吸收率要较动物油为高。

从茶叶中分离鉴定出来的已知化合物有七百多种,包括蛋白质、脂肪、



糖类及多酚类、生物碱、茶氨酸等。许多研究均证实茶具有防癌、抗癌功效，其原理主要是来自抗氧化与免疫调节作用。茶叶也具有降脂、护心功能，绿茶提取物能有效抗凝血、促进纤维蛋白原溶解和抑制血小板聚集；乌龙茶则能防止红血球聚集、降低血液黏度、防止血栓形成，而能活血化淤。而茶叶的发酵方法，将决定其茶器与茶味；泡茶的方法也会影响其口味与营养质量，需要费心讲究。

本书在《植油茶叶篇》将为大家说明选择食用油的基本原则和十大植物油的保健功效，并以介绍茶叶的优越营养价值，以及要如何掌控水温、饮泡时间与次数，以喝出甘甜清爽的茶香，又能确保营养不流失。

发酵的过程，是各种微生物和酶在某种顺序作用下完成：食品原料经发酵处理后，会成为一种特殊复杂的混合物，得以提高营养价值与营养素的生物利用率。发酵可借由微生物提高原料成分的生理活性，同时分解复杂物质、进行新陈代谢，而合成各种维生素如 B_2 、 B_{12} 、C等；发酵也能利用乳酸菌中的乳糖消化酶增加牛奶的消化利用率，并消除其中的胀气因子。

发酵大豆中含有诸多重要的生物活性物质，如大豆异黄酮有抗动脉硬化、抗肿瘤、抗骨质疏松等功效；大豆皂甙有降血脂、抗氧化、抗病毒、调免疫等作用；大豆低聚糖是利于双歧杆菌增殖的最佳物质，可以抑菌抗癌、润肠护胃；大豆油脂中的大豆磷脂则能活化细胞、延缓衰老、防脂肪肝与心脑血管病。

本书在《发酵豆类篇》将说明发酵如何提高食品生理活性与营养素的特点，并介绍相关的酵母海藻糖和红曲等保健物质；同时深入解析发酵大豆所含的各种活性物质，日本人爱吃的纳豆如何能抗血栓、助消化，以及要如何适度加工以去除豆类的抗营养因子，为大家完整介绍发酵豆类这个热门的保健食品领域。

食补是最自然、最简单、最安全的养生保健之道，为了让大家能真正落

实健康清新、抗老免疫的饮食生活,本书在《食补DIY篇》将针对之前所介绍的各种保健食材,分门别类地提供上百则对症食补DIY验方,包括有防治流感验方,以及稻米、高粱、小麦、玉米、玉米须、大麦、大麦芽、荞麦、燕麦、鱼类、海藻、海带、紫菜、蜂蜜、蜂花粉、蜂王浆、茶叶、红曲、大豆异黄酮、大豆蛋白等食材,并详列其主治症状、材料、做法与服用方法,让大家能根据不同的保健需求与疗养目的,随时轻松运用,以达到防病强身、抗老延寿的终极目标。

台大医学院微生物免疫学博士。

现任台大医院口腔内科主治医师、上海中医药大学客座教授、湖北中医药大学客座教授、天津医科大学客座教授。

学术成就

1. 从事免疫研究和临床诊治30年，最近15年又投入中草药的免疫和抗癌研究，已在国际SCI的重要医学杂志发表有关中草药的论文六篇。
2. 在“复发性口腔溃疡”、“贝歇氏病”和“口腔扁平苔癣”之病因、免疫病理机制和免疫治疗研究，以及其后的发酵豆类和中草药免疫、抗癌研究项目共51项中，取得重要突破。
3. 已发表英文论文五十二篇，其中有三十三篇发表于国际SCI的重要医学杂志；目前已出版三十本免疫和医学相关专书与著作。
4. 参加海内外重要医学会议，研讨并发表论文五十三篇。
5. 在台大医院成立台湾唯一的“口腔黏膜”免疫特别门诊十八年。

专书与著作

1. 孙安迪著，《复发性口腔溃疡和贝歇氏病之病因与免疫病理研究》（博士论文），台大医学院，1992，台北。
2. 孙安迪著，《牙齿与口腔疾病》，健康世界杂志社，1992，台北。
3. 孙安迪著，《如何增强免疫力——从食补、药补、气补到修禅》，美梦成真出版社，1996，台北。
4. 孙安迪著，《免疫革命》，美梦成真出版社，1997，台北。
5. 孙安迪著，《身心灵养身的医学观》，金菠萝文化出版社，1998，台北。
6. 孙安迪著，《吃出免疫力——抗老防癌很容易》，民视文化，1999，台北。
7. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(1)——拒绝老化秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
8. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(2)——抗病防癌秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
9. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(3)——察舌问诊秘诀大公开》，自然风文化出版社，1999，台北。
10. 孙安迪著，《孙安迪再造免疫力(4)——气功禅修秘诀大公开》，自然风文化出

版社,1999,台北。

11.孙安迪著,《安迪养生功》,自然风文化出版社,2000,台北。

12.孙安迪著,《养出宝宝优质免疫力》,新手父母出版社,2000,台北。

13.孙安迪著,《孙安迪之身心灵养生医学观》,自然风文化出版社,2001,台北。

14.孙安迪著,《孙安迪身心灵养生之道》等(养生系列有声书 1-6 辑),清凉音出版社,2001,高雄。

15.孙安迪著,《吃出免疫力》(第二部),民视文化,2002,台北。

16.孙安迪著,《纾压防癌抗老化》,如何出版社,2002,台北。

17.孙安迪、张翠芬著,《安迪养生——真情告白》,自然风文化出版社,2003,台北。

18.孙安迪等审订,《康健家庭百科》,书泉出版社,2003,台北。

19.孙安迪、林蕙丽著,《侠医孙安迪》,天下文化,2003,台北。

20.庄静芬、孙安迪等合著,《SARS抗疫圣战》,大康出版社,2003,台北。

21.孙安迪等合著,《病毒少来》,自然风文化出版社,2003,台北。

22.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——蔬菜篇》,时报出版社,2004,台北。

23.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——中草药篇》,时报出版社,2004,台北。

24.孙安迪著,《孙安迪教你解毒排毒》,文经出版社,2005,台北。

25.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——经络篇》,时报出版社,2005,台北。

26.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——谷粮、海产、健康食品篇》,时报出版社,2005,台北。

27.孙安迪著,《孙安迪的排毒餐》,文经出版社,2006,台北。

28.孙安迪著,《孙安迪之免疫处方——十大老化警讯》,时报出版社,2006,台北。

29.孙安迪著,《Dr.孙安迪之强化宝宝免疫力》,新手父母出版社,2006,台北。

30.孙安迪著,《孙安迪免疫力和排毒力》等(免疫排毒系列有声书1-4辑),清凉音出版社,2007,高雄。

自序 免疫养生 吃出健康新活力 001

Part1 吃出免疫篇



- ◆ 抗老秘诀:基因与膳食..... 014
- ◆ 保健益寿的地中海饮食和日本料理..... 017
- ◆ 膳食纤维,排毒抗癌..... 021
- ◆ 食品强化,增加营养..... 024
- ◆ 重要的营养补充来源:蛋白质强化物..... 027
- ◆ 多吃薯类,对抗慢性病..... 030
- ◆ 理想饮食,酸碱比例1:3..... 033
- ◆ 营养牛乳,富含活性物质..... 036
- ◆ 选择好水,慎饮纯水..... 039



Part2 五谷杂粮篇



- ◆ 整粒谷物,保健良品..... 046
- ◆ 杂粮粗食,抗老延寿..... 052
- ◆ 稻米:重要主食,营养丰富..... 056
- ◆ 高粱:强脾健胃,有助消化..... 059
- ◆ 小麦:益气开胃,养心调脾..... 062
- ◆ 玉米、玉米须:降脂健脑,利胆止血..... 066

- ◆ 大麦:补虚羸,治腹泻····· 070
- ◆ 大麦芽:降糖降脂,疏肝健脾····· 073
- ◆ 荞麦:促微循环,降糖延寿····· 076
- ◆ 燕麦:温补益肝,降脂降压····· 080

Part3

海洋物产篇

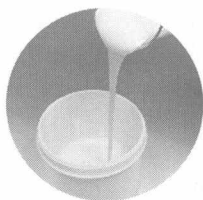
- ◆ 海产品,巨大的营养宝库····· 084
- ◆ 促进免疫功能的海产品····· 089
- ◆ 鱼类:降脂,护血,抗癌····· 092
- ◆ 海藻:低卡低脂肪,美味高营养····· 095
- ◆ 螺旋藻:二十一世纪最佳食品····· 099
- ◆ 海带:平衡酸碱,抗慢性病····· 102
- ◆ 紫菜:提免疫,防肿瘤····· 105



Part4

健康蜂品篇

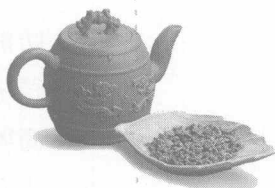
- ◆ 蜂体:幼虫与蛹,营养丰富····· 110
- ◆ 蜂蜜:人间圣品,长寿良方····· 112
- ◆ 蜂花粉:营养完整,增强免疫····· 117
- ◆ 蜂胶:抑菌抗癌,免疫抗老····· 120
- ◆ 蜂王浆:促进生长,抗老美肤····· 124
- ◆ 蜂毒:抗炎杀菌,治风湿病····· 129



Part5

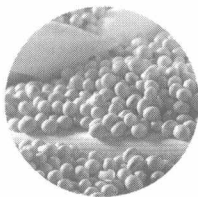
植油茶叶篇

- ◆ 植物固醇:降胆固醇,防结肠癌..... 134
- ◆ 食用油的六大使用原则..... 137
- ◆ 十大植物油,营养又保健..... 140
- ◆ 茶叶,免疫防癌功能强..... 144
- ◆ 茶叶,降脂护心效果佳..... 148
- ◆ 发酵影响茶品,泡法也要讲究..... 151



Part6

发酵豆类篇



- ◆ 发酵处理,可提高食品营养价值..... 156
- ◆ 酵母海藻糖:促吸收,增免疫..... 159
- ◆ 红曲:抗菌防腐,降胆固醇..... 163
- ◆ 豆谷互补,增益健康..... 167
- ◆ 大豆营养库,充满活性物质..... 170
- ◆ 大豆蛋白,有益心血管疾病..... 173
- ◆ 大豆皂甙,保健效应广泛..... 175
- ◆ 大豆低聚糖,助增益生菌..... 178
- ◆ 大豆磷脂,机能代谢的调整要素..... 181
- ◆ 纳豆:抗血栓,助消化..... 184
- ◆ 适度加工,去除豆类抗营养因子..... 188

Part7

食补DIY篇

- ◆ 防治流感..... 192
- ◆ 稻米..... 197
- ◆ 高粱..... 198
- ◆ 小麦..... 199
- ◆ 玉米..... 201
- ◆ 玉米须..... 203
- ◆ 大麦..... 206
- ◆ 大麦芽..... 207
- ◆ 荞麦..... 209
- ◆ 燕麦..... 210
- ◆ 鱼类..... 211
- ◆ 海藻..... 214
- ◆ 海带..... 216
- ◆ 紫菜..... 219
- ◆ 蜂蜜..... 221
- ◆ 蜂花粉..... 224
- ◆ 蜂王浆..... 225
- ◆ 茶叶..... 227
- ◆ 红曲..... 232
- ◆ 大豆异黄酮..... 233
- ◆ 大豆蛋白..... 234



Part 1

吃出免疫篇

人体的免疫系统是由免疫分子、细胞、组织和器官组成，能抵抗外来的有害致病因数入侵，发挥特异性（获得性）和非特异性（先天性）的免疫功能。而合理营养是免疫功能得以维持正常的重要必备条件，当机体缺乏某些营养素，免疫功能即可能出现各种异常变化。近年来，营养与免疫已成为积极研发的保健领域，营养不良与不均所导致的免疫功能低下，和感染性疾病、肿瘤、衰老等现象均密切相关。

很多学者都倾向认为，基因是寿命的内在决定性因素；膳食的质量则是决定寿命能否延长的重要外在因素。而合理限制食量、保全食品中的抗氧化剂，多摄取高纤维、低热量、低蛋白、低脂肪的膳食，则是延寿防病的有效方法。本书在《吃出免疫篇》除了介绍抗老膳食的特点，也将论及膳食纤维的保健功能、食品的营养强化概念、薯类防治慢性病的优异功效、理想的酸碱饮食比例、牛奶富含的活性物质，以及如何选择优质饮水，提供多元化的健康饮食观念，教大家藉由营养食材与合宜烹调，吃出免疫抗老的健康力。