



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUJUEHUAJIA GONGSUZUOSHI



WUGUZALIANG

五谷杂粮

是良药

SHILIANGYAO

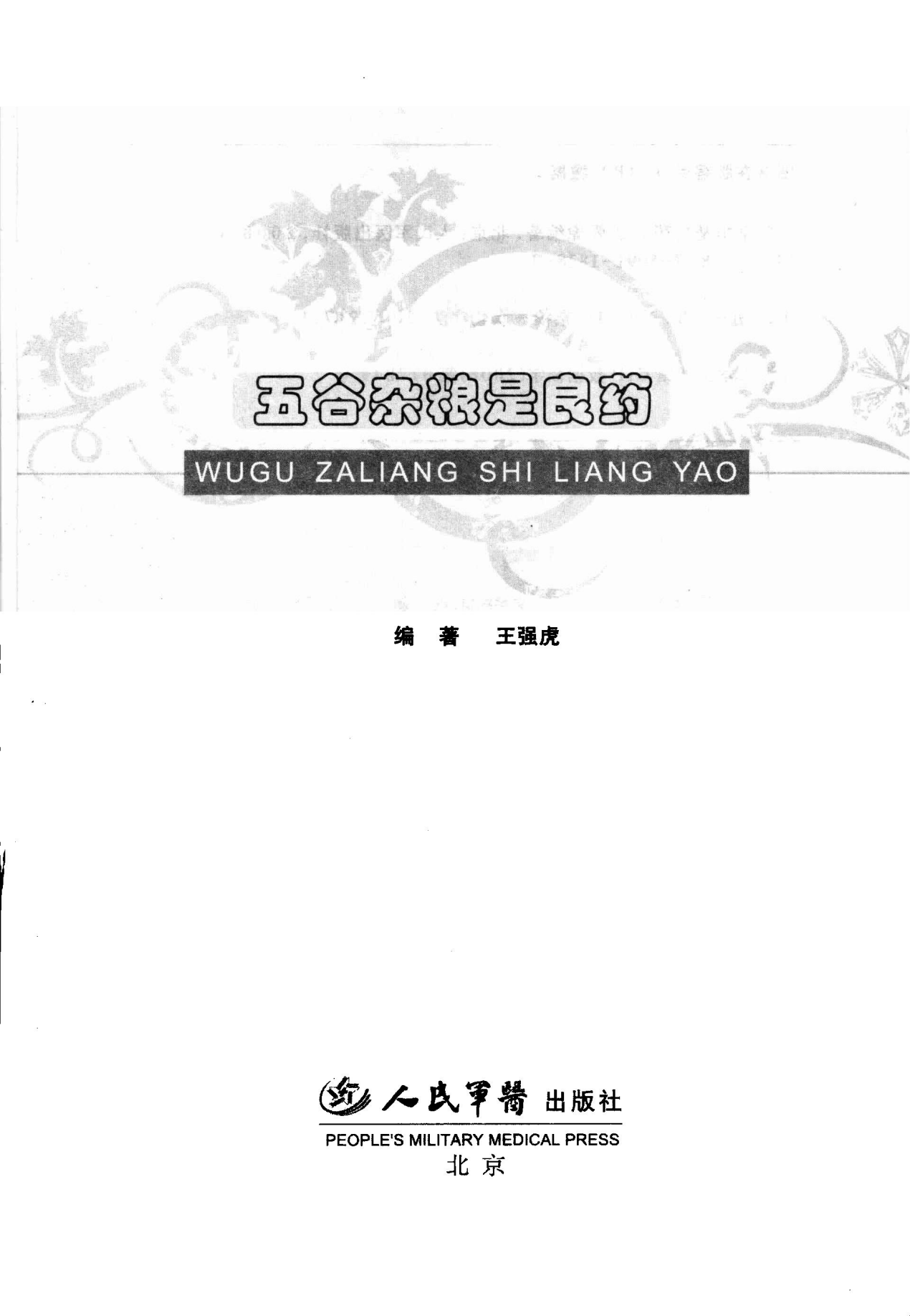
您的食物才是最好的药物。虽然天底下并没有一种饮食可以治愈您所有的疾病，但是不适当的饮食的确是引起一切疾病的主因。因此适当、合理、科学的饮食不但可以预防疾病，也可以治病。改善饮食就可以修善身体。

编著/王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



五谷杂粮是良药

WUGU ZALIANG SHI LIANG YAO

编 著 王强虎

 人民军医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮是良药 / 王强虎编著. 北京: 人民军医出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5091-1828-3

I. 五… II. 王… III. 杂粮—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 077849 号

策划编辑: 崔晓荣

文字编辑: 魏 新

责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11 字数: 124 千字

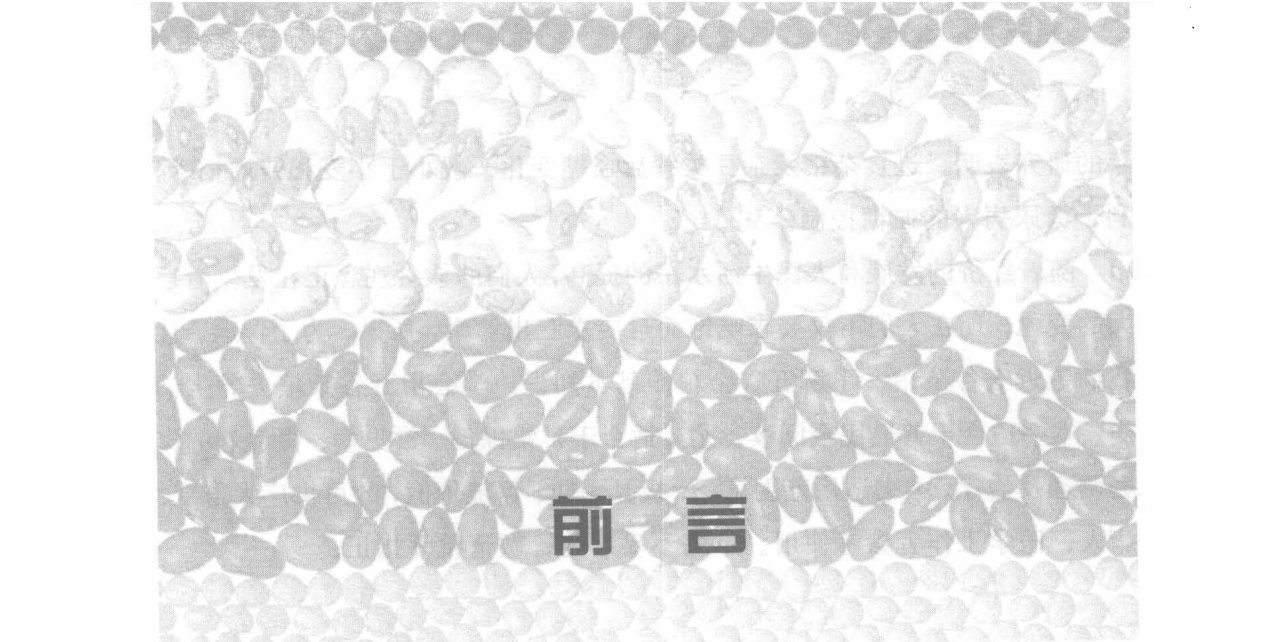
版、印次: 2008 年 6 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前言

国人以谷物为主的饮食习惯已经沿袭了数千年，早在 2000 年前的《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。我们现在所说的“五谷杂粮”其实是个大家庭，包括了多种谷类和豆类食物，比如：小米、玉米、糙米、荞麦、大麦、燕麦、甘薯、黑豆、蚕豆、绿豆、豌豆等。而将谷类食物进一步细分，通常人们认为稻米和小麦是细粮，杂粮就是指除此以外的其他谷类食物。

过去杂粮是一种口感粗糙的“淘汰食品”，是困难时代的“象征物”，但是现在它已蜕变成一种时代的营养新宠。目前，全世界的营养学家一致认为，与西方发达国家的过多动物性食物的饮食结构相比，中国人把日常食物区别为谷类食物和其他食物，以谷类食物为主、以其他食物为辅的饮食结构模式是先进的，不但有营养，而且有利健康，但是以谷类食物为主、其他食物为辅的原则还只是个基础，更重要的是两者的比例控制。

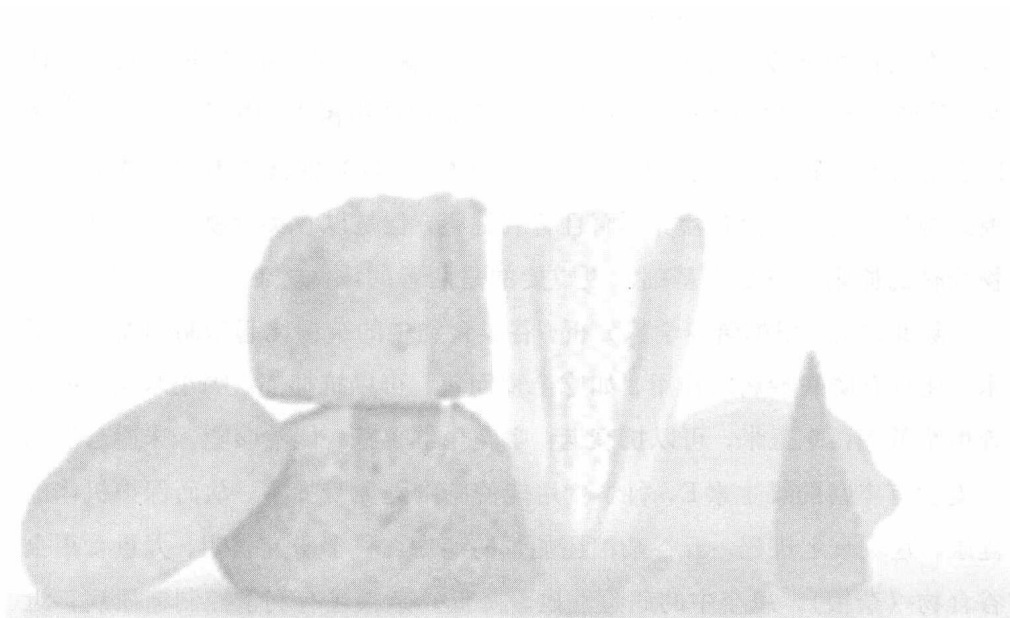
除此之外，根据营养学家分析，谷类食物中的杂粮比起精制的面粉和稻米，还具有防病治病的作用，如吃全麦面包，可以抗抑郁；喝小米粥，能改善情绪低潮；吃玉米，可以抗衰老；喝花生红枣茶，能治咳嗽。味道苦涩的荞麦含有丰富的维生素E，科学食用能使脑细胞免受损害，从而保护机体的健康，延缓衰老进程。五谷杂粮还能预防卒中，科学研究表明，大量食用全谷食物（杂粮），患卒中的危险性显著降低。杂粮还有利于控制糖尿病，近

年的研究表明，进食杂粮及杂豆类餐后血糖变化一般小于小麦和普通稻米，利于糖尿病人的血糖控制。

随着经济的发展和人民生活水平的提高，人们的饮食观念正在发生着巨大的变化，现在人们不仅要求吃饱而且要求吃出健康，所以，为了健康，让我们走近五谷杂粮，了解五谷杂粮的基本知识，学会用五谷杂粮去养生治病。本书适合于普通民众阅读，尤其适合于日常保健、常见病、慢性病的家庭调理及治疗。本书适用范围广泛，极具预防、保健价值，故可供广大群众、病人、医学工作者参考使用。本书不妥之处，敬请批评指正。

王强虎

2008年3月 于西安



目 录

第 1 章 五谷杂粮——传统医学篇

五谷杂粮指的是什么?	2
五谷杂粮是如何分类的?	3
五谷杂粮与五色理论有何关联?	3
五谷养生分为哪四性?	4
五谷的五味功用是什么?	4
为什么说五谷养生重在五味调和?	6
什么是五脏六腑?	7

第 2 章 五谷杂粮——现代营养篇

什么是维生素?	12
谷类食物含有什么维生素?	13
维生素 B ₁ 的作用及来源?	13
为什么食物过精会损失维生素?	14
烹调谷类食物时如何减少维生素的损失?	15
什么是矿物质?	15
为什么食物过精会损失矿物质?	16
为什么说杂粮含更多的矿物质?	17

磷的生理作用及来源?	17
镁的生理作用及来源?	18
为什么食物过精会使镁出现不足?	20
锰的生理作用及来源?	20
氟的生理作用及来源?	21
硒的生理作用及来源?	22
钾的生理作用及来源?	24
什么是糖类物质?	25
糖类物质主要来源于哪里?	26
如何理解“无糖食品”?	27
什么是膳食纤维?	28
膳食纤维对人体有哪些作用?	29
膳食纤维来源于哪里?	30
什么是蛋白质?	32
如何做到五谷杂粮与蛋白质互补?	33
什么是脂类物质?	34
为什么主食多样化有利于营养素的均衡?	35
膳食营养宝塔是如何组成的?	36
平衡膳食宝塔如何应用?	37
如何对待膳食平衡宝塔?	38

第 3 章 五谷杂粮——食疗功效各不同

粳 米	40
小 米	42
糯 米	43
小 麦	44

目 录

大 麦	46
荞 麦	47
玉 米	49
黑 米	51
薏 米	52
高 粱	54
黄 豆	55
赤 豆	57
绿 豆	58
黑 豆	59
蚕 豆	61
扁 豆	62
豇 豆	63
燕 麦	64
山 药	66
魔 芋	67
马铃薯	69
红 薯	70
豆 薯	72
芝 麻	74
松 子	75
花 生	77
板 栗	79
莲 子	80
豌 豆	82
南 瓜	83

第4章 常见疾病——五谷杂粮食疗清单

感冒	86
哮喘	88
气管炎	89
肺结核	91
冠心病	92
高血压	94
卒中	96
失眠	98
胃炎	101
痛风	102
肿瘤	104
脱发	106
产后便秘	107
肝硬化	108
糖尿病	110
肥胖症	112
急性肾炎	114
高脂血症	117
病毒性肝炎	119
消化性溃疡	121
缺铁性贫血	123
泌尿系结石	126
胆囊炎与胆石症	127
胎动不安	128

目 录

产后体虚	129
产后缺乳	131
阳 痿	133
阴 冷	134
痛 经	136
带下病	138
月经不调	139
妊娠呕吐	141
妊娠水肿	143
更年期综合征	144
小儿遗尿	146
体虚多汗	148
小儿厌食	149
小儿夜啼	151
小儿腹泻	152
少白头	154
小儿性早熟	155
小儿百日咳	156
小儿夏季热	157

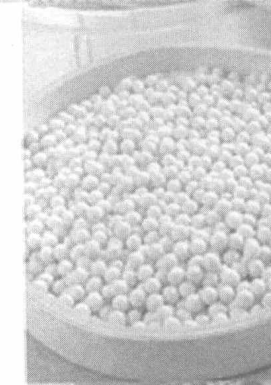
附 录

附录 A 常见食物保健作用表	160
附录 B 常见食物功效速查表	162

第1章

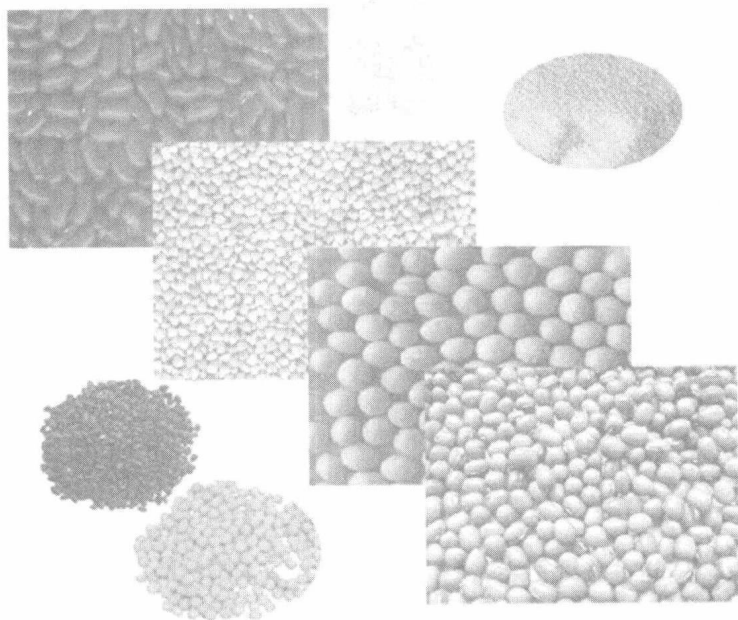
五谷杂粮

传统医学篇



五谷杂粮指的是什么？

2 400 多年以前，孔子带着学生出门远行，子路掉队在后面，遇见一位用杖挑着竹筐的老农，问他：“你看见夫子吗？”老农说：“四肢不劳动，五谷分不清，谁是夫子？”可见 2 400 多年以前我们的祖先就有了五谷的概念。五谷这一名词在当初创造的时候，究竟指的是什么，没有留下记载。一种说法是稻、黍、稷、麦、菽（即大豆）；另一种说法是麻（指大麻）、黍、稷、麦、菽。这两种说法的差别，只是一种有稻而没有麻，另一种有麻而没有稻。把这两种说法结合起来看，共有稻、黍、稷、麦、菽、麻 6 种主要作物。但随着社会经济和农业生产的发展，五谷的概念在不断演变，现在所谓五谷，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。



五谷杂粮是如何分类的？

我们已经知道五谷指所有种类的粮食。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、薯类等其他粮食为杂粮。具体细分如下：

(1) 谷类：包括稻米（大米、糯米、粳米）、小麦、燕麦、荞麦、玉米和高粱。

(2) 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）。

(3) 薯类：包括番薯（又称甘薯、红薯、白薯）、芋头、马铃薯（土豆）。薯类含有丰富的淀粉、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。

五谷杂粮与五色理论有何关联？

依据中医脏象理论，食物的颜色与五脏相互对应，五谷搭配合理，是饮食养生的基础。从中医的角度上讲，青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。具体而言，五谷的颜色与五脏有如下关系：

心色是赤色，属夏天，所以红色的五谷养心入血，还有活血化瘀的作用。尤其是在夏天，养心更为重要，应适当多吃红色五谷。

肾色是黑色，属冬天，所以黑色的五谷有益肾抗衰老作用。尤其在冬天，更应该养肾。因此，冬天应适当多吃黑色五谷。

肺色是白色，属秋天，所以白色的五谷有补肺作用。因此，

秋天应适当多吃白色五谷。

脾色是黄色，四时皆养，所以黄色的五谷多补脾。尤其在长夏和每个季节的最后18天，应适当多吃黄小米、玉米等黄色五谷。

肝色是青色，表现为绿，所以青色五谷多补肝。尤其在春天应适当多吃等青色五谷。

五谷养生分为哪四性？

按照中医理论，食物作用于人体所发生的反应有“四性”，即寒、凉、温、热。此外，还有一种没有明显寒凉或温热性质的食物，称为平性。于身体相宜的食之有益，于身体有害的应该禁忌。为此，人的食补要按照辨证进补的原则，“寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之”，因人、因时、因病而异。当人们知道各种食物的性味后，就可以依照中医这一原则合理选择食物。譬如老年人脏腑功能减退，从中医的理论而言，主要是阴阳平衡失调。食补就要根据人体阴阳偏胜偏衰的情况，有针对性地调补，以使脏腑功能达到平衡。如热体、热病宜多食寒凉性食物；寒体、寒病，就要多食温热性食物。只有这样的食补才能相“宜”，达到预期的效果。

五谷的五味功用是什么？

所谓“五味”，是指食物的本来性味，即辛、甘、酸、苦、咸，这些性味可由舌感辨别。中医认为，味感不同，作用不同。

(1) 中医认为“酸入肝”意为酸味食物有增强消化功能和保

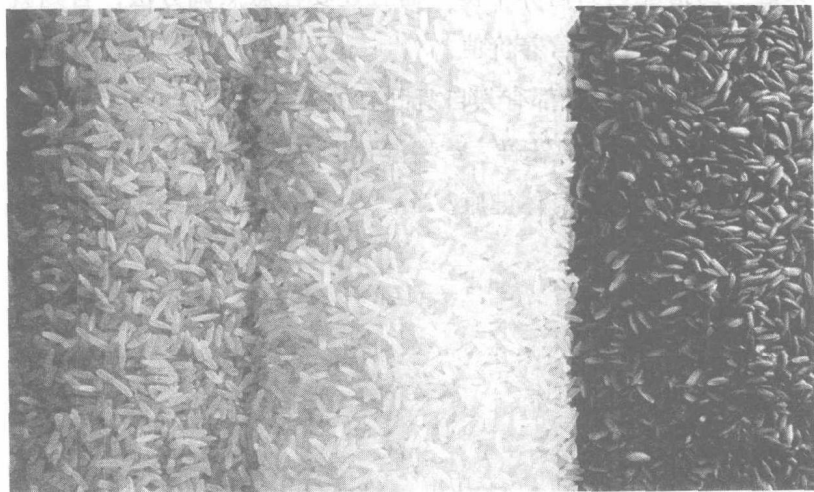
护肝脏的作用。常吃不仅可以助消化，抑制胃肠道内病菌的繁殖，还有预防感冒、降血压、软化血管之功效。以酸味为主的西红柿、山楂、橙子，均富含维生素C，可防癌，抗衰老，防治动脉硬化。

(2) 中医认为“苦入心”苦味食物具有除湿和利尿的作用。如苦瓜，常吃能辅助治疗水肿病。

(3) 中医认为“甜(甘)入脾”适量食甜可补养气血，补充热量，解除疲劳，调胃解毒。但糖尿病、肥胖病、心血管病等疾病病人宜少食。

(4) 中医认为“咸入肾”咸味食物有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效，所以呕吐、腹泻、大汗之后宜喝适量淡盐水，以保持体液正常的电解质代谢。

(5) 中医认为“辣(辛)入肺”食辣有发汗、理气之功效。人们常吃的葱、蒜、姜、辣椒、胡椒，均是以辣为主的食物，这些食物中所含的“辣素”既能保护血管，又可调理气血、疏通经络。科学食用，可预防风寒感冒，但患有痔疮、便秘及神经衰弱者不宜食用。



为什么说五谷养生重在五味调和？

中医把食物调配方法叫做五味调和。只有五味调和，这样才有利于健康，若五味过偏，会引起疾病。从营养学的角度看，最好的饮食其实是平衡膳食。

平衡膳食的第一原则就是要求食物要多样化。多样化有两个层次，一是食物的多样化，就是要尽量吃粮食、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果、油脂等各类食物；另一个是品种的多样化，就是在每一类中要尽量吃各种食物，比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉等等。粮食也是如此，只吃精米、白面是不符合平衡膳食原则的，还要吃杂粮，如小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦等。现代营养学也认为人长期对五谷有所偏嗜，就会使人体的营养失去平衡，导致疾病发生。

平衡膳食的第二个原则是要规范配食。即调配饮食时，要按规矩进行，无偏过，方可有益身心。配膳中，应当注意主粮与杂粮的搭配、荤食与素食的搭配、寒性与热性五谷的搭配，五味恰当的搭配达到营养平衡，而且还要注意烹调方法，否则就有可能降低五谷的营养价值。

总之，各种五谷都有其自身固有的营养成分和口感，只有饮食多样化，经常调换花样，荤素混食、粮菜混食、粗细混食，合理调配，才能促进身体健康。

什么是五脏六腑？

中医的五脏是指心、肝、脾、肺、肾；六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。五脏主要是贮藏精气，六腑主要是消化食物，吸取其精华，排除其糟粕。

(1) 心与小肠：心是脏腑中最重要的器官，起着主导和支配的作用。中医认为，心主神志，与人们的思维意识活动有关，如我们经常说“用心想一想”，就是讲的心在人的思维活动中的作用。心主血脉指的是心是人体血液循环的动力，血液通过心脏的搏动而输送到全身，心血的盛衰都可以从脉搏上反映出来；心主汗，开窍于舌，舌质的变化可以反映出心的生理及病理变化。

小肠位于腹腔，通过胃消化后的饮食水谷进入小肠，进行进一步消化，吸收其中的营养，排除其糟粕。小肠有了问题就会出现消化吸收功能障碍，大小便异常，如腹痛、腹泻、少尿等症状。心与小肠互属表里，心属里，小肠属表，心之阳气下降于小肠，帮助小肠区别食物中的精华和糟粕。如果心火过盛，可移热于小肠，出现小便短赤、灼痛、尿血等症状，反之，小肠有热，也可引起心火亢盛，出现心中烦热、面红、口舌生疮等症状。

(2) 肝与胆：肝具有调节某些精神情志活动、贮藏血液和调节血量的功能，协助脾胃消化食物。肝开窍于目，肝脏有病常会引起各种眼病。

胆附于肝，胆所贮藏的胆汁是由肝分泌的，“借肝之余气，溢入于胆，积聚而成”。肝胆互为表里，肝的疏泄功能正常，才能保证胆汁的贮存和排泄功能正常，胆汁排泄通畅，肝才能发挥其疏泄之性。肝胆发病时互相影响，所以在治疗时肝胆同治。