

从·饮·食·说·健·康

# 粗 粮

## 饮食养生密码

陶涛◎著



健康时报  
人民卫生社主办  
特别推荐

39健康网  
www.39.net  
专栏推介

★ 合理吃粗粮益于人体健康，但粗粮普遍存在口感不好及吸收较差的劣势。要让人们接受粗粮，一定要讲究食用方法。做到粗细粮搭配、科学烹制、精工细作。吃粗粮健康又时尚，不过要科学吃粗粮还要把握好吃粗粮的时间，否则对健康有害而无利。

★ 粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，它与可溶性纤维协同工作，有助于维持人体消化系统的正常运转，防治多种疾病。但进食粗粮一定要掌握好量，既要多吃，又不宜吃多。

从饮食说健康

FOOD



+DRINK

粗粮饮食养生密码

中国书画出版社  
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

从·饮·食·说·健·康

# 粗粮

## 饮食养生密码

中国医药出版社  
CHINA FACTORIAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

从饮食说健康：粗粮饮食养生密码 / 陶涛著. —北京：中国画报出版社，2010.4

ISBN 978-7-80220-781-3

I. ①从… II. ①陶… III. ①杂粮—食物养生

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第062749号

书 名 从饮食说健康——粗粮饮食养生密码

---

出版人 田 辉

作 者 陶 涛

责任编辑 张光红

助理编辑 李 媛

出版发行 中国画报出版社

地 址 北京市海淀区车公庄西路33号 邮政编码 100048

电 话 (010) 88417359 (总编室兼传真) (010) 68469781 (发行部)  
(010) 88417417 (发行部传真)

网 址 <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱 [cpqh1985@126.com](mailto:cpqh1985@126.com)

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

监 印 敖 晔

经 销 新华书店

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 180千字

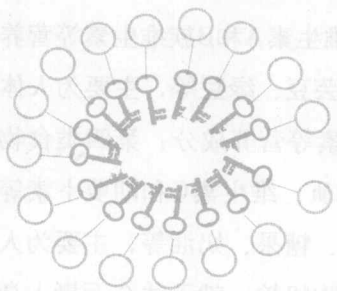
印 张 14.5

版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80220-781-3

定 价 29.80元

(如有印装质量问题可调换)



## 前言

人体健康的基础是合理营养，合理营养的唯一途径是平衡膳食。所谓平衡膳食就是指能使人体营养需求与膳食供给之间保持平衡状态，热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适宜比例的膳食。通俗地讲，即人们每天所吃的食物应由多种食物组成，每种食物还应达到一定的量，这样才能满足人体对各种营养的需求，达到合理营养、促进健康的目的。

然而，如今人们越来越追求精致生活，饮食也不例外，逐渐形成了“米越精越好，面越白越棒”的观念。一日三餐大多是精米精面、大鱼大肉，餐桌上极少有粗粮的影子。这种膳食结构在某种程度上破坏了膳食平衡，对身体健康极为不利。

每种食物所含的营养成分不同，只有合理搭配细粮、粗粮，人们才能摄入均衡的营养，满足人体生命活动所需。

人们是怎样划分粗粮、细粮的呢？

粗粮是一个很广义的概念，主要包括玉米、高粱、大麦等谷物及豆类和块茎类食物，那些没有经过精细加工的食粮也算入粗粮之列。而细粮是指那些精加工后的粮食作物，一般指精加工后的面粉、大米等食粮。前些年粗粮还是我国人们餐桌上的主要食物，然而随着人们生活越来越富裕，口感较差的粗粮逐渐从餐桌上消失了。

人体所需的营养大多从下面这几类食物中获得：第一类是谷类和薯类，包

括米、面、谷物类粗粮、块茎类食物，这类食物为人体提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等营养成分；第二类食物指禽畜肉、鱼、蛋、奶等动物性食物，为人体提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素等营养成分；第三类是豆类及其制品，包括黄豆、蚕豆、芸豆、绿豆等，主要为人体提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素等营养成分；第四类食物主要包括蔬菜和水果，为人体提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素等营养成分；第五类是纯热能食物，包括食油、肥肉、糖果、奶油等，主要为人体提供能量。日常生活中，如果人们只吃细粮，不吃粗粮，就无法全面摄入身体所需要的营养，人体极易出现营养失衡，最终影响自己的健康。

那么，在日常生活中人们应该怎样吃粗粮呢？

营养专家指出，人们吃粗粮要根据自己的年龄、性别、身高、体重、劳动强度及季节等情况适当吃。

婴儿的最佳食物是母乳，当婴儿长至四五个月应添加辅食时，辅食应以营养丰富、口感好的食物为佳。稍大一些后，幼儿宜每日喝奶，注意吃蛋和蛋制品，吃禽畜肉、肝类、加工好的豆类及加工好的蔬菜类食物，此时应逐步进食一些粗粮类食物，粗粮一定要细作，使其好入口，让幼儿养成不挑食、不偏食的饮食习惯。

随着年龄的增长，幼儿的饮食可逐步与成人的饮食相同。幼儿的饮食宜清淡，粗粮也要占一定的比例，并做到粗细粮合理搭配，富含蛋白质的鱼、蛋、肉、奶类及豆类食物要多吃，养成不挑食的习惯。

进入青春期后，人们要多吃谷类食物，以供给充足的体能，同时要保障鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入，不可盲目节食。谷类是我国膳食中主要的能量及蛋白质来源，青少年需要较多的能量，蛋白质又是组织器官增长及调节生长发育和性成熟的各种激素的原料，蛋白质摄入不足会影响青少年的生长发育，青少年每日摄入的蛋白质应有一半以上为优质蛋白质，因此，膳食中应含有充足的动物性和大豆类食物。青少年每日还应摄入一定量的奶类和豆类食物，能补充生长发育所需的钙，增加维生素C的摄入能促进铁的吸收，青春发育期的女孩，要常吃海产品增加碘的摄入。这一年龄段的人群吃粗粮一定要掌

握好“量”，不及和过量都不利于青少年的成长发育。

孕妇的膳食一定要重视。孕妇膳食应多样，一定要富含能量、蛋白质、钙、铁和其他营养素如碘、锌及维生素A、维生素D、维生素E、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等营养物质。可多吃鱼、肉、蛋等富含优质蛋白质的动物性食物，含钙丰富的奶类食物、含无机盐和和维生素丰富的蔬菜、水果等。孕期膳食中的粗粮也不可少，合理摄入对妈妈及胎儿都有利。

老年人要保持健康，应从膳食中获得足够的微量营养素。粗粮中含有较多的微量营养素，因此，老人的膳食不宜过精，做到粗细粮搭配，保证人体摄入足够的纤维和各种微量元素。

粗粮含有丰富的营养，人们科学食用粗粮，有利于身体健康。粗粮可用来煮粥、做汤、做面食等，原汁原味的土豆饭、红薯饭、玉米饭、高粱饭……也会让人们吃不释口。

和粗粮亲密接触，一起享受粗粮美食吧！



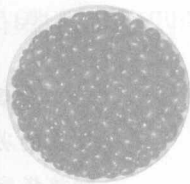
## 第一章 人们要健康，粗粮不可少.....01

人们在解决温饱后，对食物所含的营养成分更加关注。为了从食物中获得更多的营养，或是解决自身的健康难题，人们对食物越来越挑剔、越来越苛求。早已离开人们餐桌的粗粮，如今又成为人们的营养新宠，科学研究已证实粗粮含有人体所需的多种营养素，如膳食纤维、B族维生素、矿物质和蛋白质等。人们要健康，粗粮不可少。

饮食补给站：粗粮的营养.....	2
饮食过精，“富贵病”不请自来.....	4
科学吃粗粮好处多.....	7
宝宝适量吃粗粮好处多.....	10
孕妈妈食粗粮益健康.....	16
中老年人每天吃点粗粮.....	20
健康顾问：根据自己的体质吃粗粮.....	24

## 第二章 粗粮中的健康“名星”.....29

不同品种的食物，营养价值也不尽相同。谷物类食物富含蛋白质、色氨酸、胡萝卜素、脂肪酸等营养物质；豆类食物富含优质蛋白、铁、钙等矿物质；薯类食物含有丰富的胡萝卜素和维生素C……它们都是维持人体健康的食物“明星”。



饮食补给站：细数粗粮种类 .....	30
谷物类：有益身心健康的饮食佳品 .....	31
豆类：增强人体青春活力的保健食物 .....	43
薯类：可祛除病痛的食物 .....	57
食用菌类：具有排毒功能的绿色食物 .....	65
野菜类：祛病强身的绿色食物 .....	76
其他类粗粮，补充营养益健康 .....	88
健康顾问：有益健康的粗粮搭配 .....	101

### 第三章 对症吃粗粮，赶走疾病 ..... 105

粗粮中含有许多对人体有调节作用的生物活性因子，能抑制体内某些细胞发生病变。早在2000多年以前，古希腊名医希波拉底克就曾说过食物是最好的医药，人们应以自己的饮食为首选医疗方式，我国自古也有“药疗不如食疗”的说法。粗粮营养丰富，含有膳食纤维、多种维生素及矿物质，对预防人体某些疾病有着重要的意义。

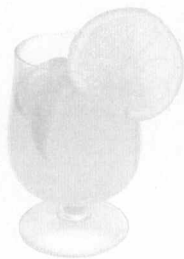


饮食补给站：不适合吃粗粮的几种人群 .....	106
巧用粗粮除便秘 .....	108
粗粮——糖尿病患者的私人医生 .....	113
滋养肠胃的N款粗粮 .....	117
妙用粗粮除“三高” .....	120
合理吃粗粮，赶走癌症 .....	124
食粗粮吃出好肌肤 .....	128
吃粗粮防中风 .....	131
健康顾问：粗粮的四性五味 .....	135

### 第四章 吃粗粮有讲究 ..... 139

合理吃粗粮有益于人体健康，但粗粮普遍存在口感不好及吸收较差的劣势。要让人们接受粗粮，一定要讲究食用方法。做到粗粮搭配、科学烹制、精工细作。





饮食补给站：吃粗粮应遵循的原则.....	140
粗细搭配，“食尚”界的健康“混双”.....	142
粗粮并非多多益善.....	144
精工细作食粗粮.....	146
吃粗粮要防误区.....	149
消化不良者健康吃粗粮.....	152
健康顾问：根据年龄选择粗粮.....	154

## 第五章 美味粗粮，自己动手DIY ..... 157

自己动手做粗粮饮食，既可改善粗粮的口感，又能达到营养保健的目的，还可增添自己的生活情趣，获得口福之娱。这里简单介绍一些粗粮美食的做法，有兴趣的朋友不妨在家里DIY一番吧！

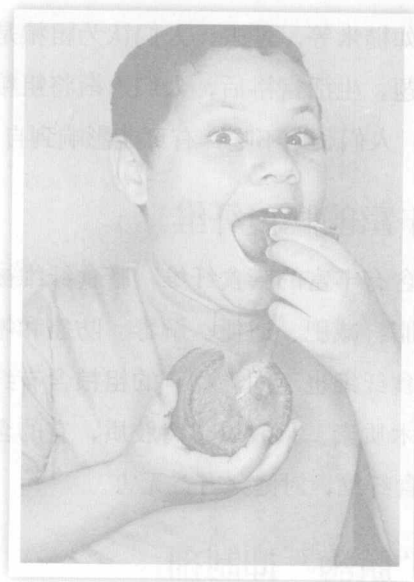
饮食补给站：粗粮烹制讲方法.....	158
简单又营养的粗粮养生粥.....	161
健康诱人的粗粮糕点.....	173
粗粮菜肴有营养.....	186
健康生活选择粗粮饮品.....	198
常食美味粗粮汤益健康.....	203
好吃又营养的粗粮饭.....	209
健康顾问：吃粗粮要掌握好时间.....	214

附录1：常见食物保健作用表.....	215
附录2：选择及存贮粗粮的窍门.....	217



# 从饮食说健康

粗·粮·饮·食·养·生·密·码



## 第一章

### 人们要健康，粗粮不可少

人们在解决温饱后，对食物所含的营养成分更加关注。为了从食物中获得更多的营养，或是解决自身的健康难题，人们对食物越来越挑剔、越来越苛求。早已离开人们餐桌的粗粮，如今又成为人们的营养新宠，科学研究已证实粗粮含有人体所需的多种营养素，如膳食纤维、B族维生素、矿物质和蛋白质等。人们要健康，粗粮不可少。

## 饮食补给站：粗粮的营养

我们所说的粗粮是一个大家族，既包括多种谷物和豆类食物，如小米、玉米、荞麦、大麦、燕麦、甘薯、黑豆、蚕豆、绿豆、豌豆等；也包括那些没有经过深加工的食物，如糙米等。过去，人们认为粗粮是一种口感粗糙的食物，用来解决温饱没有问题。生活富裕后，人们逐渐将粗粮从餐桌上撤了下来。殊不知，粗粮营养丰富，人们长期不吃，有可能影响到自己的身体健康。

### ◇粗粮含有丰富的膳食纤维

谷物和豆类食物含有丰富的膳食纤维，膳食纤维被称为人体的“第七营养素”，具有降糖、降脂、减肥、通便、解毒、防癌和增强抗病能力的作用。不同的粗粮，所含的膳食纤维也不同。如有的粗粮含有纤维素，有的含有半纤维素，还有的粗粮含有木质素、果胶质、树胶质，有的含有非纤维素糖。科学食用粗粮，适量进食膳食纤维，对健康有益无害。

### ◇粗粮含有“抗酶”抑制剂

“抗酶”是一种抑制剂，具有增强人体细胞活性，抵抗肌肤氧化，阻止皮肤癌扩散，抑制肝癌、结肠癌生长的作用。不同的粗粮，所含的“抗酶”抑制剂也不同，能抑制不同癌症的发生。如玉米富含胡萝卜素，人体消化吸收后，可转变为具有生理活性的维生素A，可有效抑制肺癌、胃癌、食道癌的发生；大豆含有绿原酸、异黄酮和微量元素钼，这些营养成分均可抑制人体癌细胞的产生。

### ◇粗粮含有丰富的B族维生素

B族维生素成员众多，包括维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、烟酸、泛酸、叶酸等。B族维生素大多是水溶性的，具有推动人体内代谢，将

人体内的糖、脂肪、蛋白质等转化成热量的作用。如果人体内缺乏B族维生素，会降低人体细胞功能，引起代谢障碍，使人出现怠滞及食欲不振等情况。

人体所需的B族维生素大多集中在谷粒的外层，细粮经过细致加工后B族维生素流失较多；粗粮加工简单，B族维生素含量要比细粮高。因此，经常食用粗粮，可使人体全面摄入B族维生素。

### ◇粗粮含有多种矿物质

粗粮含有丰富的矿物质（微量元素），这种矿物质是纯天然的，易被人体消化吸收。矿物质是人体内酶、激素、维生素、核酸的主要构成成分，参与生命代谢过程，一旦缺乏，对健康百害而无一益。粗粮中铁、镁、锌、硒、钾、钙等微量元素都较丰富。

粗粮品种不同，所含有的矿物质也有所不同。如小米含铁较高，荞麦含有可降低人体血中胆固醇，并对血管有保护作用的“芦丁”，燕麦里含有抑制胆固醇升高的亚油酸。



## 饮食过精，“富贵病”不请自来

如今富贵病已成为危害人们健康的主要疾病。所谓“富贵病”又称“现代文明病”，是人们因吃得好、过精，运动量减少而导致营养过剩，从而产生的一系列非传染性流行病。富贵病包括便秘、肥胖、高血脂、动脉硬化、冠心病、糖尿病、脑中风、肠道癌等多种疾病。

富贵病是生活方式病，其根源在于人们错误的饮食营养观念。随着物质生活水平的提高，人们越来越追求精致，饮食也不例外，几乎达到了“食不厌精”的程度。以面粉为例，以前，人们吃标准粉，后来吃富强粉，现在人们吃精粉了。事实证明，人们的饮食过度精细，易造成人体内营养失衡。

### ◇精细食物含有较多的反式脂肪酸

精细的食物大多含有丰富的反式脂肪酸，摄入较多可导致人体发生多种疾病。反式脂肪酸是将植物油经过加氢饱和，成为固态或半固态的油脂。这种油脂有利于长期保存食物口感，使食物不易变质。反式脂肪酸在人体内停留的时间相对较长，天然脂



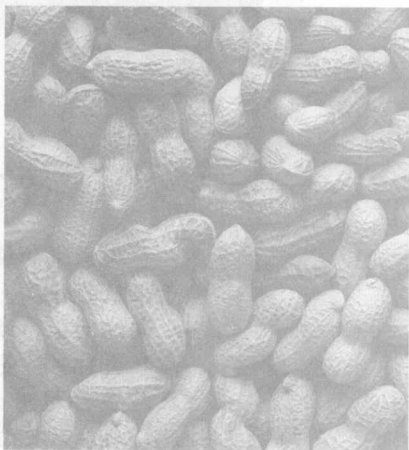
肪被人体吸收后7天就可以顺利排出体外，而它却需要51天才能排出体外。脂肪酸长期停留在人体中，极易使人发生肥胖。而且反式脂肪酸还能降低人体中有助于防止血管硬化的高密度胆固醇的含量，极易导致血管堵塞的低密度胆固醇增加，前者比例越高越能保护血管，而后者增多的话就会增加患血管疾病的概率。因此，长期食用含有大量反式脂肪酸的精细食物，很可能导致糖尿病、冠心病等“代谢综合征”。

### ◇精细食物含有精制碳水化合物

人们摄入过多的精制碳水化合物会导致肥胖，长期下来，有可能患上糖尿病和心脏病。经过精制加工的米、面等富含碳水化合物的食物，极易被人体消化吸收，食用后人体内的血糖会快速升高，从而加重胰岛负担，最终导致胰岛功能衰竭。而胰岛素是调节人体代谢非常重要的激素，如果血液中的胰岛素长期过高，就会引起高血糖和心脏病等疾病，如果胰岛功能下降则会引起糖尿病。

### ◇精细食物缺乏B族维生素和矿物质

粗粮含有丰富的B族维生素和矿物质，而精细食物大多经过深加工，其中的B族维生素和微量元素易在加工过程中流失。长期食用精细食物，人体所需的B族维生素和矿物质就会摄入不足，引发一系列的健康问题。维生素B2具有消除口腔内炎症的作用，而人体内缺乏锌元素，则很容易导致口腔溃疡。常吃精细食物，还会造成人体缺乏维生素B1，使人出现脚气病。孕妇只吃精细食物的话，极易使婴儿缺乏维生素B1，患上先天性脚气病，出现嗜睡、心衰等症状，严重的话出生后1~2天就会死亡。

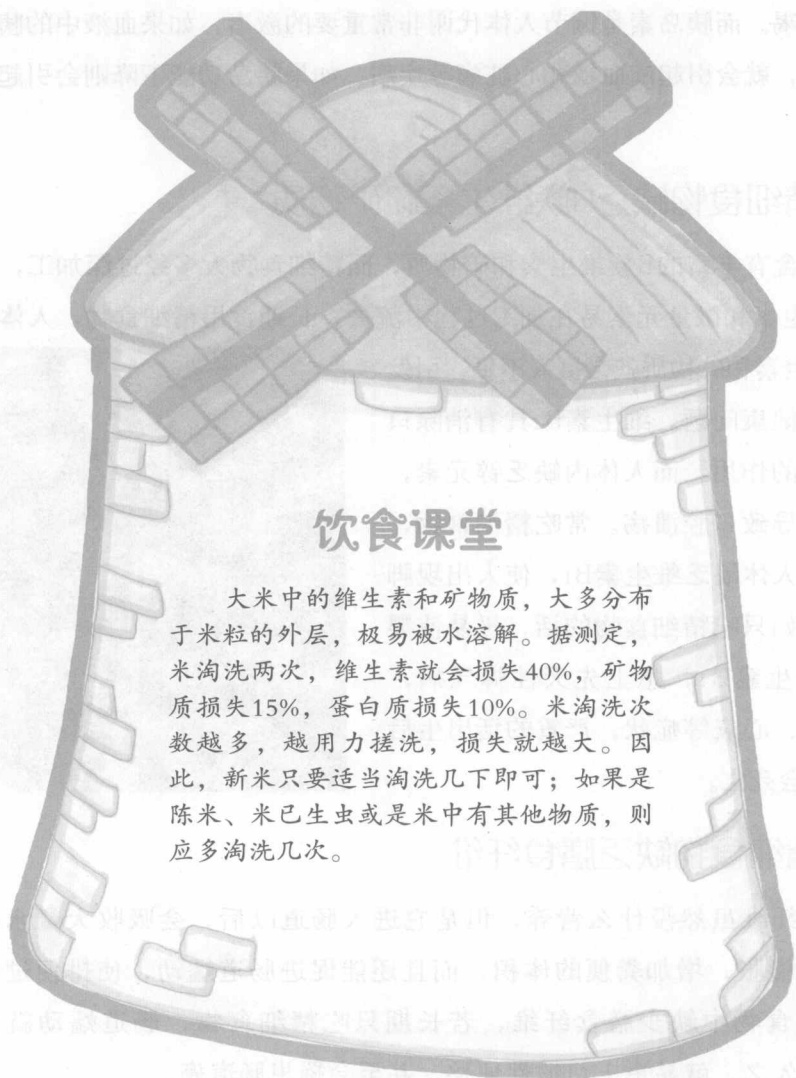


### ◇精细食物缺乏膳食纤维

膳食纤维虽然没什么营养，但是它进入肠道以后，会吸收大量水分，从而发生膨胀，增加粪便的体积，而且还能促进肠道蠕动，使排便过程顺利。精细食物中缺少膳食纤维，若长期只吃精细食物，肠道蠕动就会变慢，久而久之，就易患上习惯性便秘，甚至会罹患肠道癌。

俗话说，病从口入。要想拥有健康，多吃些粗粮很有必要。当你发现自己的体重在不断攀升时，当你发现自己的饮食越来越精致时，当你发现自

已排便不顺畅时，你要注意了，一定要调整自己的饮食结构，改掉偏食精粮的习惯。



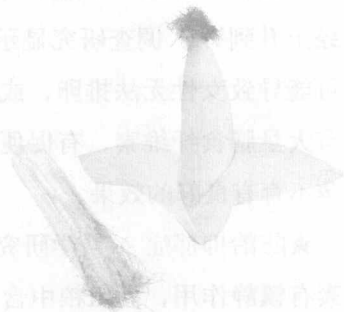
## 科学吃粗粮好处多

许多人认为吃到肚中的食物都有可能变成营养，构筑健康的身体和产生能量，于是不管不顾，大吃大喝。事实上，人体摄入的所有食物并不都有利于身体的健康。那些人体难以吸收、消化、利用和排泄的食物往往会妨碍人体组织工作，引起身体功能障碍，最终使人生病。

一些动物性食物及细粮（白米、白面包及蛋糕等精制小麦粉制品）是癌症、心脏病、中风、糖尿病及骨质疏松症等疾病的元凶。但抗氧化物质和植物化学物质却能使人体远离这些疾病。精米及白面这些高度精制的碳水化合物及高蛋白、高脂肪、高胆固醇的动物性食物几乎不含这些物质以及膳食纤维。粗粮及新鲜的水果、蔬菜等食物含有丰富的抗氧化物质和植物化学物质，科学合理地进食粗粮及果蔬有利于人体净化体内环境，让身体远离疾病。下面详细介绍一些食用粗粮的好处。

### ◇科学食用粗粮可防病

粗粮大多含有人体不易吸收的膳食纤维，可起到改善人体胃肠微生物菌和产生低热量的生理功能，经常食用，可起到防病的效果。而且大多数粗粮本身还具有药性，如玉米中所含的纤维素能加速人体肠部的蠕动，具有排除大肠癌因子，降低人体胆固醇吸收，预防冠心病的作用；荞麦所特有的“叶绿素”和“芦丁”及维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>对治疗高血压有很好的效果，同时对治疗糖尿病也有一定的效果。下面分别介绍合理食用粗粮可以防治哪些疾病。





★防治热性病 人们所患的疾病，如感冒、痢疾、肝炎、精神病、糖尿病、癌症、肾炎、风湿病、慢性气管炎、疮疖、高血压等都属于热性病。由于大多数粗粮属于平性食物，长期科学食用粗粮，可以避免各类热性病的发生。

★防治心脑血管疾病 粗粮所含有的一些营养素可与人体中的胆酸盐结合，减少其肝肠循环，对胆固醇的生成、吸收有限制作用，还可促使其排出体外，能预防、辅助治疗高血压、动脉粥样硬化等疾病。如一些粗粮所含有的果胶可与人体内多余的胆固醇结合，促使其排出体外，使人体内的胆固醇代谢保持正常，维护心血管系统的健康。

★防治糖尿病 尽管粗粮也含有淀粉，但人们食入粗粮后，体内的血糖却不易上升，这是因为粗粮的细胞壁不易被人体破坏。糖尿病患者可在医生的指导下，科学、合理地食用粗粮。



★防治便秘 粗粮均含有丰富的膳食纤维素，人体摄入后，经过代谢作用可产生具有导泻效果的羟基化合物，促进肠蠕动，缩短粪便在肠内停滞时间，使大便保持畅通。

★防治不育症 目前，不孕不育已成为世界范围内的难题，不孕人口比例已经上升到1/4。调查研究显示，目前大约60%的女性被视为临床性肥胖。肥胖有可能导致女性无法排卵，或提高女性罹患多囊性卵巢综合症的几率。粗粮中含有大量膳食纤维素，有通便、减脂的作用，经常食用，对防治因肥胖引起的不孕不育有良好的效果。

★防治抑郁症 科学研究证实，高热量饮食会加剧抑郁症的发生，膳食纤维素有镇静作用，而粗粮中含有大量膳食纤维。如果抑郁症患者经常科学地食入粗粮，会减轻其抑郁症状。

★止喘作用 科学研究证实，粗粮具有缓解支气管痉挛的作用。