

五谷杂粮

养生宝典

Wugu Zaliang
Yangsheng Baodian



养生新概念 五谷杂粮，让你吃得更健康，吃得更营养更美味！

全面详细 食用宜忌、保健功效、营养成分、食疗验方等，健康营养一本全。

精美图解 图文并茂、好看易懂，一看就会、一用就灵的家庭宝典。

田建华 易 磊/主编

上海科学技术文献出版社

五谷杂粮

养生宝典

Wugu Zaliang
Yangsheng Baodian



田建华 易 磊/主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生宝典/田建华, 易磊主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5439-5183-9

I. ①五… II. ①田… ②易… III. ①杂粮—食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据 (2011) 第 279278 号

责任编辑: 忻静芬

五谷杂粮养生宝典

田建华 易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京集惠印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 19 字数 250 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5183-9

定价: 29.00 元

http: www.sstlp.com



前言

Foreword

前言

前言 五谷杂粮是最好的养生品

记得多年前，有一次朋友们在一起吃饭，推杯换盏、酒啊菜啊的之后，当美味的主食端上来，虽然做东的主人盛情相劝，但客人们也只是象征性地吃了一点点了事。好像是客气，其实是实在吃不下去了。这时，一位朋友打趣道：“以后恐怕吃粮食的人越来越少了！”另一位朋友接茬说道：“以后的人大概都不吃粮食了！”结果引起众人哄堂大笑。

现实生活中，这确实是一个带有普遍性的现象。现在人们的生活水平比过去都有不同程度的提高，饮食也越来越丰富多样，包括一些洋食品。其结果是，零食和蔬菜、肉食、水果之类的副食吃得越来越多，作为五谷杂粮的主食却吃得越来越少；主食越来越精细，而原来粮食里面很多对我们身体十分有益的营养成分，经过这样那样的加工处理后，大量地流失了，使我们的饮食营养严重失衡。现在越来越多的营养学家提倡人们多吃五谷杂粮，主要的原因就是我们每日的饮食太缺乏来自于杂粮中的粗纤维和维生素与矿物质了。

这是一个需要引起我们注意的大问题。2002年第四次全国营养调查发现，主食、杂粮、粗粮吃得越少，高血脂、高血压、肥胖的发生率就越高。正如西方发达国家的饮食那样，粮食过少而肉食过多导致高热量、高蛋白、高脂肪，如此“三高”的饮食结构是导致冠心病、高血压、肿瘤、糖尿病、肥胖等这些“富贵病”、“文明病”的罪魁祸首。这



几种“富贵病”、“文明病”已经是威胁当代人生命和生活质量的主要疾病因素。这些年我国在经济较快发展、人们生活水平有较大改善的同时，上述疾病也呈现出高发的趋势。医学专家提倡多吃杂粮，就是根据现在人们在饮食结构上吃得越来越精、越来越细的现象提出来的。常食粗粮杂粮，不但能平衡人体的营养需求，而且其中特有的营养成分对那些“富贵病”有着天然的预防与治疗作用。

早在 1997 年公布的《中国居民膳食指南》就明确指出，要遵从“食物多样，谷类为主”的原则。《中国居民膳食指南》（2011 年）指出，谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源。谷类包括米、面、杂粮，主要提供糖类（碳水化合物）、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。坚持谷类为主是为了保持我国膳食的良好传统，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。人们每天应保持适量的谷类食物摄入，一般成年人以每天摄入 250~400 克为宜。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。稻米、小麦不要研磨得太精，以免所含维生素、矿物质和膳食纤维流失。

国际卫生组织和国际老人协会曾对长寿老人的饮食习惯作出调查统计，结果发现，长寿老人中 50% 的人常吃杂粮和素食。在日本，有一个与东京都神奈川县接壤的小山村，全村 70~79 岁的老人高达 159 人，80~89 岁达 65 人，90 岁以上 4 人。据几十年来一直在这里工作的村医古守医师介绍，长寿的“秘诀”就在于饮食合理，其中，主食以米、面各半或面、胚芽米各半；副食以豆制品、鱼为主；多吃各种新鲜蔬菜和微生物发酵食物，如酸奶酪、发面的豆馅包等。

由此看来，长寿与饮食有很大的关系。这对于我们很有现实意义和启发作用。健康基石，五谷为养，愿大家粗细搭配，吃出营养、吃出健康。

编 者

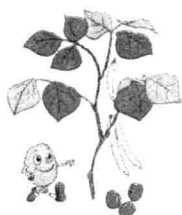


目录 Contents

目 录



第一章 五谷杂粮，家常便饭保健康 ——“糙口物”变成“香饽饽”



五谷杂粮的营养价值/002

药食同源，健康良药/005

让人变得漂亮又聪明/013

第二章 五谷杂粮，各显身手

——主食品种益处多



燕麦——保健食品新贵族/017

荞麦——开胃宽肠好帮手/021

小麦——五谷之长可安神/026

大麦——心脏病良药/031

糯米——健脾养胃滋养品/035

黑米——米中之王黑珍珠/039

红米——体虚滋补之极品/042

粳米——老少皆宜的食物/045

小米——安神健胃小帮手/049

薏苡仁——美白美颜之高手/053

玉米——“黄金作物”珍珠米/058

高粱——补气清胃之高手/063

黄豆——豆中之王植物肉/067





黑豆——补肾乌发又明目/073

绿豆——清热解毒之良药/078

蚕豆——防癌抗癌健康品/082

豌豆——养颜抗癌之专家/085

红豆——红颜知己最贴心/088

扁豆——清肝解毒小帮手/092

芝麻——美容润肠之圣品/096

花生——高蛋白之长生果/101

甘薯——抗癌之王薯第一/105

马铃薯——地下人参少不了/110

魔芋——神奇食品助减肥/114

第三章 食疗是最好的医药

——在享受中治疗

高血压食疗方/118

高血脂食疗方/121

胃病食疗方/123

肝病食疗方/127

肾病食疗方/130

糖尿病食疗方/134

冠心病食疗方/136

贫血食疗方/139

晕眩食疗方/142

肠炎食疗方/144

胆结石食疗方/146

支气管炎食疗方/149



神经衰弱食疗方/152

感冒食疗方/155

腹泻食疗方/157

甲状腺功能亢进食疗方/159

脱发护发食疗方/161

痔疮食疗方/164

前列腺炎食疗方/166

更年期综合征食疗方/169

第四章 世间第一补

——养生粥谱荟萃

补阳粥/173

补阴粥/176

乌发粥/179

补肾粥/182

降脂减肥粥/185

补益气血粥/189

美容养颜粥/192

健脾养胃粥/196

养肝明目粥/200

补心养肺粥/203

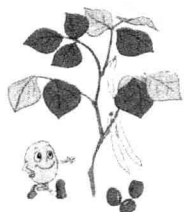
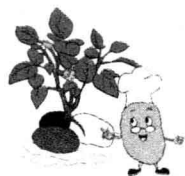
清热去暑粥/205

御寒强身粥/208

止咳平喘粥/210

软化血管粥/212

延年益寿粥/214





益智安神粥/217

润肠通便粥/220

第五章 五谷杂粮，各取所需

——养生由您来做主

食用五谷杂粮有学问/225

青少年如何吃五谷杂粮/231

中年人如何吃五谷杂粮/239

老年人如何吃五谷杂粮/247

妇女如何吃五谷杂粮/257

儿童如何吃五谷杂粮/264

特殊人群如何吃五谷杂粮/271

附录 五谷杂粮科学小知识/279





第一章

五谷杂粮，家常便饭保健康

——“糙口物”变成“香饽饽”

五谷杂粮作为中华民族的传统主食，养育了一代代中华儿女。世界上的许多营养学家都认为，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主食和副食，以主食为主以副食为辅的饮食结构模式是优越的，是中国传统饮食的一大优点。

因此，发扬中华传统饮食的优点，克服现代饮食的一些弊端，是与我们每一个人的身体健康攸关的重要课题。



五谷

杂粮的营养价值

五谷杂粮能够提供人们日常所需要的营养和能量。我们的祖先很早就提出“五谷为养”之说。谷类是人们一日三餐不可或缺的主食，其营养价值极为丰富。杂粮中微量元素和维生素含量非常丰富，玉米、薯类等杂粮含有较多的膳食纤维。吃些杂粮可以使肠胃更健康，食欲更旺盛。营养学家认为，每周至少吃三次杂粮，以有利于人体健康。

1. 谷类的营养成分和价值

谷类中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素和植物纤维等营养成分。因此，《中国居民膳食指南》提出人们的膳食以“谷类为主”。

糖类（碳水化合物）。谷类中含有丰富的碳水化合物。谷类中糖的含量最高，主要成分是淀粉，平均达 70% 左右，是供给人体能量的主要来源。

蛋白质。谷类中蛋白质含量一般为 8%~12%。其中燕麦含量较高，为 15%；稻米和玉米含量最低，平均为 8% 左右。谷类蛋白质含量虽较低，但因每天食入量较多，可供给人体每天蛋白质需要量的一半以上。

维生素。谷类是人类获取 B 族维生素的重要来源，其中维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸（尼克酸）含量较多。在小米和黄玉米中，还含有少量的胡萝卜素和维生素 E。它们大部分集中在谷胚和谷皮中。

植物纤维。谷类外皮含有丰富的植物纤维，这种植物粗纤维可以帮助刺激肠胃蠕动，促使胃肠分泌消化液，有效地消化食物。多



食用谷类的粗纤维，可以辅助治疗便秘，阻止胆固醇在血管壁上堆积。

无机盐。谷类无机盐的含量为1.5%左右，主要为磷和钙，还含镁和铁等，它们大部分集中在谷皮和淀粉层中。

2. 豆类的营养成分和价值

豆类食物中含有丰富而优质的蛋白质和有机盐等营养成分。加工后的豆制品比较容易消化，营养价值也比一般豆类要高。

蛋白质。豆类含有非常丰富的蛋白质，一般含量至少在30%以上。而且质量好，其营养价值接近于动物性蛋白质，是最好的植物蛋白。豆类的蛋白质氨基酸接近人体的需要，能够提供人体非常重要的营养。

碳水化合物。豆类中以蚕豆、赤豆、绿豆、豌豆含糖量较高，为50%~60%，大豆含糖量较少，为25%左右。

脂肪。豆类中含有丰富的脂肪，而且豆类中脂肪大多是对人体有益的不饱和脂肪酸。豆类中含有的磷脂对于人体的生长发育与维持神经系统活动有良好的帮助。

无机盐。豆类富含钙、磷、铁、钾、镁等无机盐，是膳食中难得的高钾、高镁、低钠食品。而且豆类中的铁质容易被人体消化吸收。尤其是豆腐等豆制品，无机盐的含量更高。

维生素。豆类中的维生素以B族维生素最多，比谷类含量高，尤其含有丰富的维生素B₁，大豆与绿豆更含有胡萝卜素等营养物质。豆芽（黄、绿）中的维生素C含量很高，并且在治疗便秘与高血压上，有很好的疗效。

植物纤维。豆类中含有丰富的植物粗纤维，这些粗纤维可在胃肠中停留达4~5小时。这些粗纤维可以刺激胃黏膜，有效促进消化。

因此，豆类的营养价值非常高。比如，人的大脑由磷脂构成，多食富含磷脂的食物比如大豆——大豆磷脂中含有85%~90%磷脂



酰胆碱以及磷脂酰乙醇胺、磷脂糖苷等，可使脑中乙酰胆碱的释放增加，从而提高人的记忆力和接受能力。

3

薯类的营养成分和价值

薯类的营养十分丰富。《中国居民膳食指南》要求人们每天膳食中包含一定量的薯类食物，以保护心血管健康，增强抗病能力。

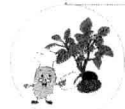
薯类含有丰富的淀粉。淀粉是碳水化合物的重要来源，它所提供的能量占人体总能量的60%~70%。在每100克薯类食物中含有76~81克的碳水化合物，高于谷类食物。薯类食物中含有优质的淀粉，尤其是由木薯生产的淀粉极易消化，适宜婴儿及病弱者食用。

薯类含有丰富的膳食纤维。每100克甘薯中含有1.5~2.0克膳食纤维，是谷类稻米的1~2倍。薯类食物中所含有的纤维素、半纤维素、果胶等膳食纤维，有利于肠道蠕动，促进消化。

薯类含有丰富的胡萝卜素和维生素C。每100克干红薯中胡萝卜素和维生素C的含量分别为750微克和25毫克，在土豆粉中分别为120微克和27毫克。

薯类含有较多的矿物质。在薯类食物中钙、铁的含量较高，每100克薯类食物中含钙量为100~200毫克，含铁量为10毫克，分别为谷类食物的5~10倍。

概括起来，杂粮拥有三大优势：一是维生素B₁的含量高。维生素B₁是一种水溶性维生素，能作为辅酶参加碳水化合物代谢，还能增进食欲，促进消化，维护神经系统的正常功能。二是含有较多的膳食纤维。膳食纤维被称为人体的“第七营养素”（前6种营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水），它的主要作用有降糖、降脂、减肥、通便、解毒防癌和增强抗病能力。三是中和人体酸碱度。杂粮食物偏碱性，可中和人体内的酸性环境，缓解疲劳，增加体能。



药食

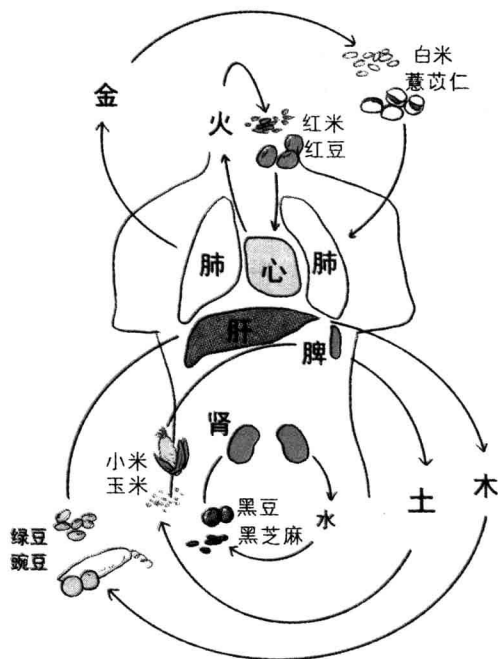
同源，健康良药

中医学“药食同源”理论认为，许多食物既是食物也是药物，食物和药物同样能够防治疾病。药补不如食补，是药三分毒，而五谷杂粮既有防治疾病的功效，又经济实用，并且没有毒副作用。作为膳食宝塔的塔基，五谷杂粮是最好的基础食物，也是最便宜的能量来源，有利于预防相关慢性病的发生。比如糙米中含有丰富的维生素 B₁，维生素 B₁ 具有维持神经与心肌正常功能的作用，并有稳定情绪和增强记忆力及生命活力的作用。人体内缺乏维生素 B₁ 就容易患“脚气病”，缺乏严重时可引起胃肠功能减弱，出现便秘、消化液分泌减少、食欲不振、消化不良等病症。此外，糙米中还富含膳食纤维，具有润肠通便和降血脂、降胆固醇的作用。再如以麦麸代替某些降低胆固醇的药，可以减少患者 80% 的买药钱，而且也不会产生副作用。五谷杂粮含有许多保健、益寿的营养成分和防癌抗癌的物质。杂粮大多含有维生素 E，能使脑细胞免受损害，保护肌体的健康，延缓衰老。平时经常吃纯天然的绿色食品五谷杂粮对身体健康十分有益，可以增强免疫力，预防各种疾病，强身健体，有益健康。

在中医理论中，五行对应着人体内的器官，木为肝，火为心，土为脾，金为肺，水为肾；从饮食保健方面来说，五色（青、赤、黄、白、黑）食物也分别对应五行，对五脏六腑有不同的滋补作用。故绿豆、豌豆等青色食物入肝，清肝解毒，提高肝脏之气；红米、红豆等赤色食物入心，可以提高心脏之气，增强组织细胞的活性，还有补血、通血之效；小米、玉米、黄豆等黄色食物入脾，可提高脾脏之气，促进新陈代谢，增强脏腑功能；白米、薏苡仁等白色食物入肺，以提高肺脏之气；黑芝麻、黑豆等黑色食物入肾，可以提



高肾脏之气，能保健养颜，抗衰老。



用现代的话来说，就是五谷杂粮中的五色理论！现代专家总结出的五谷杂粮功效，概源于此。诸如，小米养脾，粳米养肺，小麦养心，大豆养肾，高粱养肝。最滋补的是粳米，最助消化的是糙米，最补肾的是黑米，最排毒的是糯米，最养颜的是薏苡仁，最养胃的是小米。红豆补心，绿豆补肝，黄豆补脾，白豆补肺，黑豆补肾，等等。

具体来说，五谷杂粮主要有以下食疗作用：

1. 增强免疫力和抗病能力

在我们的身体中，多多少少都会因为饮食的缘故而在体内留有一些毒素，这些毒素若无法有效地代谢，就会降低我们身体的抵抗力，进而形成可怕的致病因素。而五谷杂粮中的膳食纤维具有解毒排毒能力，能促进肠道蠕动，有效缩短肠道分解产生的酚、氨等毒物，以及减少细菌、亚硝胺等致癌物在肠道中的停留时间，促进食

物残渣或毒素尽早排出体外，故被称为人体的“清道夫”。同时，膳食纤维能有效地吸收水分而膨胀，使肠内食物的体积变大，这样可以对毒物发挥稀释的作用，减少了毒素对肠道的影响。除此之外，膳食纤维还能吸附致癌物质并使之排出体外，从而增强抗病能力，



有效提高细胞的活动，增强人体的免疫力。另外，五谷杂粮中的维生素 E 则可帮助血液循环，加速排毒作用；镁和铁可增加身体能量，且加速体内废物的代谢。

2. 预防心脑血管疾病

五谷杂粮所含的不饱和脂肪酸可软化血管内的胆固醇，降低心血管方面的疾病。薯类食物中所含有的黏蛋白（即一种多糖蛋白的混合物）可以预防心血管系统的脂肪沉积，保持动脉血管弹性，防止动脉粥样硬化过早发生。被公认为世界上的“黄金作物”玉米，所含纤维素比精米、精面粉高 4~10 倍，纤维素可加速肠部蠕动，排除大肠癌的致病因素，降低胆固醇吸收，预防冠心病。



五谷杂粮中含有丰富的膳食纤维，可减少肠道对胆固醇的吸收，进而促进胆汁的排泄，帮助降低血胆固醇的水平，抵制体内脂肪的堆积，对心肌梗死等心脏病的发生有较好的预防作用。若谷物纤维的摄取量过少，发生心脏病的概率会比较高。而有效补充谷物类纤维，只能从谷物类食物中摄取。这样可以避免高蛋白质、高脂肪、高热量的食物对身体造成危害，有效预防冠心病和高脂血症的发生。



实验证明，黄豆及其制品对心血管有特殊的作用。经常食用黄豆食品，可有效地降低血清胆固醇，并帮助解除动脉血管壁已遭受的损害。豆类蛋白质可以有效帮助降低胆固醇，从而可以有效防止动脉硬化症的发生。黄豆含有亚油酸，可有效治疗各种心血管疾病，并帮助降低血液中的胆固醇。大豆磷脂可增加组织功能，降低胆固醇，改善脂质代谢，预防和治疗脑动脉、冠状动脉硬化，对肝火、脂肪肝都有一定的疗效。大豆磷脂还能促进脂溶性维生素的吸收，防止体质及各组织器官酸化。大豆皂苷具有降血脂、抗氧化、抗动脉粥样硬化和免疫调节等多种生理功能。