

重新解读“五谷为养”，远离文明病，挽回健康

五谷杂粮 生百病

五谷杂粮 治百病

中国人的祛病养生智慧



雷正权◎著

WUGUZALIANG SHENG BAIBING
WUGUZALIANG ZHI BAIBING



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

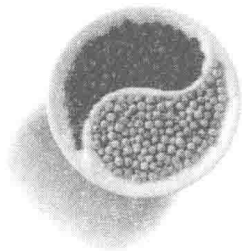
重新解读“五谷为养”，远离文明病，挽回健康

五谷杂粮 生百病 五谷杂粮 治百病

中国人的祛病养生智慧

雷正权◎著

WUGUZALIANG SHENG BAIBING
WUGUZALIANG ZHI BAIBING



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮生百病, 五谷杂粮治百病 / 雷正权著. —
西安: 西安交通大学出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5605-8889-6

I. ①五… II. ①雷… III. ①杂粮—食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第187392号

书 名 五谷杂粮生百病, 五谷杂粮治百病
著 者 雷正权
责任编辑 秦金霞

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 9 字数 202千字
版次印次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-8889-6/R·1368
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究

前 言

古代称粟、豆、黍、麦、稻五种粮食为五谷，后人多泛指各种粮食。五谷是养育人体的主食。它富含碳水化合物、蛋白质、脂肪等，营养配比很符合人体的需要，所以是补养精气最完美的食品。

五谷为养

《黄帝内经》提倡“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”的饮食原则，认为五谷杂粮才是养生的根本。一说到进补，人们想到的往往是各种补药或山珍海味。其实，人们常吃的五谷杂粮才是滋补身体的法宝。五谷作为主食，是饮食中最为重要的组成部分，小麦、粳米、小米等，均是味甘、性平之物，具有“补脾胃，益气血，长肌肉，和五脏”的功效。

从中医角度来看，所谓“五谷杂粮”都是植物的种子，一颗小小的种子埋在土里，到了春天发芽、成长、壮大，最终长成一棵完整的植物，充分说明种子里面具备旺盛的生命力，浓缩了植物的所有精华。种子，是植物之精华，具有完备的四季之气，升降浮沉四气均平，气平以养生，因此我们的祖先将之定为主食，



五谷杂粮

生百病，五谷杂粮治百病

有其深刻的内涵。

安谷则昌

古人提倡“安谷则昌”，意思就是吃得下饭，身体才健康，这与现代营养学的理论也是一致的。在《中国居民平衡膳食宝塔》中，五谷杂粮等主食位于宝塔的底端，是整个膳食结构的基础。而《中国居民膳食指南》也告诉我们，在食物多样化的前提下，日常饮食应以谷类为主，它能提供人体所需的能量和一半以上的蛋白质。

现在许多人为了减肥而不吃主食，导致脸色苍白或蜡黄，抵抗力下降，气血不调。其实我们每天应该至少吃300克的主食，包括米饭、馒头、面条、燕麦、玉米等，同时应注意粗细搭配。

此外，现在的精制大米、白面等细粮，其加工过程中把种子的皮、胚芽剥掉，损伤了种子的生命力，使之缺乏生机。大米放在水里无法发芽，营养价值大幅度降低，所以最好食用完备的种子，也就是粗粮。没有经过细致加工保持原始生机的粮食，其谷气充沛，补养人的元气效果最好。

民以食为天，五谷是食物的主要组成部分，我们日常生活中的五谷杂粮都对身体意义重大，如果食用得当，就会为健康添砖加瓦，保驾护航。大家在饮食过程中，万不可忽视五谷杂粮。



第一章 五谷杂粮虽养人，却不能随便吃

随着人们对传统养生和现代营养学关注的深入，以前因口感粗糙，只被作为普通粮食的五谷杂粮也华丽变身，蜕变为炙手可热的香饽饽。然而五谷杂粮虽好，却也不能随便吃。了解五谷杂粮，是回归健康之路的必然选择。

食物保健康，五谷杂粮是关键.....	002
主食为你提供超八成的能量.....	004
全谷物，你吃的量够吗.....	006
粗粮吃越多越好吗.....	007
解密五谷杂粮的脾性.....	009
食物的“五味”	012
食物的“五色”	015
根据体质吃五谷杂粮.....	020
根据年龄吃五谷杂粮.....	028
五谷杂粮的吃法.....	030



五谷杂粮

生百病，五谷杂粮治百病

第二章 谷类：粥饭当家，五谷为主

主食，尤其是稻谷类主食永远是餐桌上的营养将帅，然而所谓稻谷也不仅仅有水稻、小麦这么单一。稻谷类家族庞大，除水稻、小麦外还有荞麦、燕麦、黑米、高粱等，且每一种所含营养物质各有特点，有很强的互补作用。因此越是能将主食吃出花样，越有可能吸收到更为丰富的营养。

小 麦.....	036
大 麦.....	037
玉 米.....	039
大 米.....	041
小 米.....	042
薏 米.....	044
荞 麦.....	045
黑 米.....	047
燕 麦.....	048
糯 米.....	050
高 粱.....	051

第三章 豆薯：健康搭配，豆薯为补

豆薯类可作为主食，也可用来做成菜品，随着生活条件的提高，现在多将其做成汤菜或甜品零食食用。豆类含有丰富的植物性蛋白质，无论打磨成豆浆还是做成其他豆制品都堪称经典；而

薯类则因含有大量糖分和食用纤维，可做成新式甜品，营养又减肥，美味又不失健康。

黄 豆.....	054
豆 腐.....	056
豆 浆.....	057
黄豆芽.....	059
红 豆.....	060
黑 豆.....	062
绿 豆.....	064
绿豆芽.....	065
扁 豆.....	066
蚕 豆.....	068
豇 豆.....	070
豌 豆.....	072
刀 豆.....	074
马铃薯.....	075
山 药.....	076
红 薯.....	078
芋 头.....	080
魔 芋.....	081

第四章 坚果、干果：营养加分，珍果为益

坚果、干果一般不作为主食食用，但习惯上还是将其归入杂



五谷杂粮

生百病，五谷杂粮治百病

粮一类。坚果、干果类虽不是三餐饮食结构中的必需，但因其营养丰富，所以在人体健康拼图上仍占据了重要位置。比起其他杂粮，坚果、干果类最大的特点是含有大量不饱和脂肪酸，对心脑血管保护及抗衰老非常有益，可谓真正的健康零食。

榛子.....	084
板栗.....	085
核桃.....	087
松子.....	089
杏仁.....	090
腰果.....	092
枸杞.....	094
大枣.....	095
莲子.....	097
葵花子.....	099
花生.....	100
芝麻.....	101

第五章 身体的很多毛病都可以通过吃五谷杂粮来缓解

最好的医院是厨房，最好的药材是食物，最好的医生是你自己。不要小看身边的五谷杂粮，身体的很多毛病都是可以通过吃五谷杂粮来缓解的。

感冒.....	106
咳嗽.....	107

支气管炎.....	109
中 暑.....	110
呕 吐.....	111
吐 血.....	112
腹 泻.....	113
水 肿.....	116
便 血.....	119
高血压.....	120
冠心病.....	121
糖尿病.....	123
胃 痛.....	124
胃下垂.....	126
慢性胃炎.....	126
胃及十二指肠溃疡.....	127
胆囊炎.....	128
缺铁性贫血.....	130
失 眠.....	131
青光眼.....	132
口腔溃疡.....	133
湿 疹.....	134
痤 疮.....	135
牛皮癣.....	136
荨麻疹.....	137
痛 经.....	138
闭 经.....	139

崩漏.....	140
紫癜.....	141
流产.....	142
盆腔炎.....	143
肥胖症.....	144
尿路感染.....	145
妊娠呕吐.....	147
产后缺乳.....	148
子宫脱垂.....	149
月经后期.....	150
急性乳腺炎.....	150
更年期综合征.....	151
肺结核.....	152
尿路结石.....	154
慢性肾炎.....	155
疖.....	156
麻疹.....	157
水痘.....	158
哮喘.....	159
小儿厌食症.....	160
百日咳.....	161
小儿感冒.....	162
流行性腮腺炎.....	163
痢.....	164
风湿性关节炎.....	165

便秘.....	166
眩晕.....	168
肺脓肿.....	169
神经衰弱.....	170
阿尔茨海默病.....	171

第六章 吃对五谷杂粮，上班族不忘事、精力足、睡眠好

食物越来越丰富，身体却越来越差；活得越来越体面，快乐却越来越少……当你生活压力大的时候，回家吃饭吧，在五谷杂粮中寻找力量，回归健康、愉悦的生活方式。

上班族多吃花生补补脑.....	176
南瓜子补充脑力，还是男人的最佳零食.....	177
益气补脾，富含淀粉酶的山药当仁不让.....	179
小麦胚芽、大麦纤维，都是养心的良药.....	181
葵花子让你心情好，不失眠.....	183
米面混吃抗衰老.....	184
熬夜族喝点荷花桂圆茶.....	185
应酬族、精细族怎样吃才营养均衡.....	187

第七章 吃对五谷杂粮，老年人补五脏、强筋骨、养精神

随着年龄的增长，老年人的免疫力逐渐减退，新陈代谢的速

度也会减慢，因此，老年人要特别注意日常饮食，多食用一些具有抗氧化功能的五谷杂粮，如葵花子、核桃等，以起到软化血管、预防阿尔茨海默病的作用。

老年人的营养观念要及时更新.....	192
老年人饮食习惯应遵照“3+3”原则.....	193
主食不宜过于精细.....	195
老年人早餐最好吃发面食物.....	197
燕麦是老年人长寿的好帮手.....	198
一日三枣，长生不老.....	199
板栗“肾之果”，生吃效果好.....	200
黑豆粥：美味入口，血通筋骨壮.....	202
豆腐不能一次食用过多.....	204

第八章 吃对五谷杂粮，女人长不胖、晒不黑、人不老

女人真正的美丽以身体健康、气血充盛为基础。从现在开始，只吃对自己有益的食物，做适度运动、按摩，不消半年，一个脱胎换骨的自然美女就会出现。

饮食影响美丽容颜.....	208
上足饮食课，才能塑造出S形身材.....	209
主食吃得少，头发白得快.....	211
红豆薏米汤，除水肿，升体温.....	213
每天一杯豆浆，补充天然激素.....	214
经期多食米面可调节情绪.....	217

好喝的五谷杂粮蔬果汁.....	218
好喝的五谷杂粮豆浆.....	220

第九章 吃对五谷杂粮，孩子吃饭香、长得高、体质好

饮食习惯对人的影响很大，不良的饮食习惯可能会加重脑部代谢机能障碍，而良好的饮食习惯不但对心脏有益，对大脑也有好处。孩子处于体力、智力、精力快速成长的时期，需要从五谷杂粮中摄取丰富的营养作为补充。

全麦面包是早餐中的“健康明星”.....	226
补钙补血，豆类食物营养多.....	227
课间零食来点大杏仁.....	228
蚕豆不妨带皮吃.....	229
眼睛疲劳吃甘薯.....	231
脾胃虚弱，吃点小米补一补.....	232
最受孩子欢迎的粗粮食谱.....	233
考试期间吃什么好.....	236

第十章 超美味的一周营养食谱

五谷杂粮虽好，但任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养素，想要做到平衡膳食，日常饮食就必须由多种食物组成，否则就不能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。



五谷杂粮

生百病，五谷杂粮治百病

营养食谱使用指南.....	240
900 ~ 1000千卡系列——每日三餐.....	243
1100 ~ 1200千卡系列——每日三餐.....	248
1300 ~ 1400千卡系列——每日三餐.....	253
1500 ~ 1600千卡系列——每日三餐.....	258
1700 ~ 1800千卡系列——每日三餐.....	263
1900 ~ 2000千卡系列——每日三餐.....	268

第一章

五谷杂粮虽养人，却不能随便吃

随着人们对传统养生和现代营养学关注的深入，以前因口感粗糙，只被作为普通粮食的五谷杂粮也华丽变身，蜕变为炙手可热的香饽饽。然而五谷杂粮虽好，却也不能随便吃。了解五谷杂粮，是回归健康之路的必然选择。

食物保健康，五谷杂粮是关键

随着社会的进步，生活水平的不断提高，人们对“吃”的概念已由温饱过渡到“食文化”，不仅要吃出花样，而且还要吃出健康。作为健康时尚，五谷杂粮备受青睐。那么，五谷杂粮究竟指的是哪几种粮食呢？一般指除稻以外的几种粮食作物，包括小米、荞麦、大麦、大豆、玉米、薯类等。

然而，过去的几十年，随着生活的改善，人们的饮食逐渐趋向于“精细化”，而忽视了传统的五谷杂粮。过去被人们视为常年主食的五谷杂粮，曾一度在“食不厌精”的过程中悄然“退居”二线。随着人们健康意识的增强，人们很快就发觉饮食“偏精”的弊病，便兴起了用五谷杂粮来改善人们的饮食结构，其原因如下。

一味地只吃精米、白面不仅无法保证营养的全面供应，而且还会使健康受损；同时，食用过多、过量的甘肥油腻的食品还会使营养过剩，导致一系列“现代文明病”的发病率上升，如高血压病、冠心病、糖尿病、癌症等。

人们的口味发生了变化，吃腻了大鱼大肉的城市居民发现，五谷杂粮的口味完全可与山珍海味相媲美。五谷杂粮均含丰富的营养及大量人体需要的纤维素，如半纤维素、果酸和木质素等。这些物质大量存在于粗杂粮中，有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、健美、减肥等重要的生理功能及保健功能。