

吃是人生大事，吃得好，美食也成良药

自 己 是 最 好 的 医 生

◎ 水果祛病事典
◎ 蔬菜祛病事典
◎ 杂粮祛病事典
◎ 水产祛病事典
◎ 粥膳祛病事典
◎ 靓汤祛病事典
◎ 茶饮祛病事典

详细解读杂粮养生健康诀窍
全面掌握杂粮祛病养生之道
五谷杂粮助健康，健康饮食新时尚！

杂粮祛病事典

做自己的杂粮医生

za liang qu bing shi dian



主编 孔令谦
策划 孔伯华养生医馆

青岛出版社
Qingdao Publishing House



杂粮

【祛病事典】

做自己的杂粮医生

青
島
出
版
社

qingdao publishing house

z q l i a n g q u b i n g s h i d i a n

图书在版编目(CIP)数据

杂粮祛病事典:做自己的杂粮医生/孔令谦主编.

青岛:青岛出版社,2006.12

(自己是最好的医生)

ISBN 7-5436-3921-1

I. 杂... II. 孔... III. 杂粮-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 134885 号

书 名 杂粮祛病事典——做自己的杂粮医生

丛 书 名 自己是最好的医生

策 划 孔伯华养生医馆

主 编 孔令谦

副 主 编 刘孝威 徐宏勋 孔令诩 孔令誉 阮劲平 潘竹立

编 委 张雪松 张 华 王振华 石 娟 纪康宝 徐帮学
张建梅 刘超平 高 媛 宋学军 王志艳 刘彩云

出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路 77 号, 266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚 E-mail:fg@qdpub.com

封面设计 青岛出版设计中心·程皓

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

开 本 24 开(889mm×1194mm)

印 张 7

字 数 200 千

书 号 ISBN 7-5436-3921-1

定 价 16.00 元

盗版举报电话 (0532) 85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: (0532)80998628

孔伯华养生医馆简介

孔伯华 京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作,曾任全国政协第一、二届委员,中华人民共和国卫生部顾问,中国医学科学院学术研究委员会委员,中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员,北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立,目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的,具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源,聚集了京城众多中医、老专家及养生运动专家,由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作,拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队,如孔伯华先生之子孔嗣伯教授,著名中医陈大启教授,孔伯华后裔孔令谡教授,孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京等五十余位知名专家教授,并与中国中医研究院、孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



毛主席接见孔伯华先生



周总理接见孔伯华先生

孔伯华养生医馆专家介绍

刘孝威 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华弟子。1941 年考入北平国医学院,从师于孔伯华先生,从事临床工作五十年,具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华弟子。毕业于北平国医学院,从医已近六十年之久,积累了丰富的临床经验。徐老医风谦和,平易近人,颇有先师之风范。

孔令诩 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华先生嫡孙。1964 年毕业于北京中医学院,中国中医研究院养生研究室主任、教授,从事临床工作四十余年,具有丰富的诊疗和管理经验。为国家中医药管理局评定的全国 500 名老专家之一、北京市政协委员、博士生导师。

孔令誉 孔伯华养生医馆执业医师,孔伯华先生嫡孙。从事中医临床工作三十年,尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验。主治:多种脑血管系统疾病,如脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复,老年痴呆症,小儿脑积水,癫痫病,各种哮喘,血液病,各种结石症,肺气肿,气管炎症等。

阮劲平 1998 年毕业于北京中医学院,中医学士,中医师,著名中医孔少华先生的学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。

潘竹立 中医主任医师,孔伯华再传弟子,北京中医学会内科、妇科委员会委员。

前言

当前,随着生活水平的日益提高,以及精细化饮食的特点,导致各种疾病层出不穷。例如糖尿病、高血压、冠心病患者之所以越来越多,主要还是由于膳食不合理造成的。高质量的生活水平并不是要吃山珍海味、大鱼大肉。合理膳食才更营养、更健康。因此,人们的饮食不能仅仅停留在吃好吃饱的层次,而应多关注如何进补才更合理、更科学。说到进补,人们首先想到的往往是各种补药、肉类或山珍海味。然而,我国自古就有“医食同源”的说法,更有强调进补强身的“药补不如食补”一说。

与各种补药、肉类或山珍海味相比,杂粮在祛病方面有食用方法简单、取材方便、疗效显著、无副作用的特点。五谷杂粮不仅是每日饮食的基础,也是预防疾病产生的根本。五谷杂粮各有不同的营养成分,具备不同的疗疾、健身功用,适度吃些杂粮更有利于身体健康。

杂粮有五谷、豆类之分,其营养丰富,不仅含有丰富的维生素、矿物质,还含有大量的膳食纤维。杂粮所含的纤维素更是精细粮无法相比的。每种杂粮具有各自的营养特点,营养价值也不尽相同,与其他食物相比,更容易使人有饱腹感,既可避免过食,又具有良好的润肠通便、降压、降脂、调节血糖、解毒抗癌、防胆结石、健美减肥等功效。比如燕麦富含蛋白质;小米富含色氨酸、胡萝卜素;豆类富含优质蛋白;高粱含脂肪酸高,还有丰富的铁;薯类含胡萝卜素和维生素C。杂粮中多含膳食纤维,它能通肠化气,清理废物,促进食物残渣尽早排出体外。

杂粮膳食对人类健康和寿命具有永不衰竭的生命力。杂粮养身治病,源远流长。我国最早的医学经典著作《黄帝内经》中就明确提出“五谷为养”。

作为最绿色的食品,五谷杂粮不仅具有药食同源的特点,而且药用与食用的杂粮既能内服,又能外用,既可单味应用,又可与中药配伍应用。所以杂粮祛病应该更易为广大患者所接受。

五谷杂粮不仅可以祛百病,更重要的是它把祛病之功效藏于饮食之中。让人们在不觉之中,百病尽去。这就是五谷杂粮,虽有祛百病之长却默然而不声张。

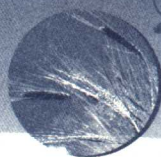


本书正是基于上述,以病症为架构,针对各种病症向读者提供相应的杂粮食疗方法,这些配方不仅是中国饮食文化的精华,更是东方医学精华的结晶。

书中除了针对杂粮对常见病症所产生的食疗效果进行了阐述,还介绍了现代营养学对五谷杂粮的成分分析,国内外营养和医学专家对五谷杂粮的最新科研应用成果等内容,为读者提供了全面、科学、实用的营养资讯和养生之道!

阅读本书不仅可以使您了解杂粮祛病的实际操作,而且还能使您在不知不觉间获得一种科学的饮食理念。是一本不可多得的杂粮养生顾问!





第一章 杂粮祛病新概念 9

- ▶ 杂粮的历史文化 9
- ▶ 杂粮新概念 11
- ▶ 杂粮的营养价值 15
- ▶ 杂粮的性味与人体体质 20
- ▶ 杂粮祛病与饮食禁忌 23

第二章 呼吸系统疾病 26

- ▶ 1. 感冒 26
- ▶ 2. 急性气管、支气管炎 29
- ▶ 3. 慢性支气管炎 32
- ▶ 4. 支气管哮喘 36
- ▶ 5. 肺炎 39
- ▶ 6. 肺结核 42

第三章 消化系统疾病 46

- ▶ 1. 胃炎 46
- ▶ 2. 胃黏膜脱垂 49
- ▶ 3. 消化性溃疡 52
- ▶ 4. 呃逆 54
- ▶ 5. 呕吐 56
- ▶ 6. 病毒性肝炎 59
- ▶ 7. 肝硬化 62

- ▶ 8. 脂肪肝 65

- ▶ 9. 溃疡性结肠炎 69

- ▶ 10. 细菌性痢疾 72

- ▶ 11. 腹泻 75

- ▶ 12. 便秘 78

第四章 心脑血管疾病 81

- ▶ 1. 高血压病 81

- ▶ 2. 冠心病 84

- ▶ 3. 脑血管意外 86

第五章 泌尿及生殖系统疾病 89

- ▶ 1. 慢性肾小球肾炎 89

- ▶ 2. 泌尿系统感染 91

- ▶ 3. 慢性前列腺炎 94

- ▶ 4. 阳痿、早泄 97

第六章 神经系统疾病 101

- ▶ 1. 神经衰弱 101

- ▶ 2. 头痛 103

- ▶ 3. 痴呆 106

- ▶ 4. 坐骨神经痛 107

第七章 皮肤疾病 110

- ▶ 1. 湿疹 110

▶ 2. 痤疮	112
▶ 3. 皮肤瘙痒症	115
▶ 4. 接触性皮炎	117
▶ 5. 牛皮癣	119
▶ 6. 黄褐斑	121

第八章 妇科疾病

▶ 1. 痛经	124
▶ 2. 月经不调	126
▶ 3. 更年期综合征	129
▶ 4. 带下病	132
▶ 5. 先兆流产	134
▶ 6. 产后身痛	136
▶ 7. 产后少乳	138

第九章 其他疾病

▶ 1. 糖尿病	141
▶ 2. 贫血	144
▶ 3. 失眠	148
▶ 4. 疔疮	151
▶ 5. 类风湿性关节炎	153
▶ 6. 单纯性肥胖症	155
▶ 7. 下肢静脉曲张	157

附录一：杂粮祛病须知

附录二：杂粮祛病速查表

附录三：杂粮微量元素功效表

附录四：杂粮营养成分表



第一章 杂粮祛病新概念

长期以来我国人民的饮食结构都是以杂粮为基础的,随着现代人生活水平的提高,饮食精细化,鱼肉、果菜等在饮食结构中所占比例增加,导致饮食失调,疾病横生。因此,为了健康生活必须重建合理的饮食结构。

在两千多年前,《黄帝内经》已经提出健康饮食的合理结构,“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精气”。可见,从中医讲,杂粮是预防疾病产生的根本。杂粮为何能够祛病,其营养价值到底在哪里,如何科学食用杂粮?

杂粮是最天然的养生食品,富含多种营养素,一日三餐不可缺少。五谷杂粮是给人体提供热能的最主要、最经济的来源。中医药有四性五味的理论,杂粮也具有四性五味。食物的四性五味同药物一样,性味不同,对疾病的调养作用也不一样,要认真加以识别、区分。要注意根据自己的体质、病症,以及季节的变化合理饮食,这样才能达到用杂粮祛病的效果和目的。



杂粮的历史文化

杂粮在古代专门指五种具体的谷物,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着,现在所谓五谷,实际只是粮食作物的总称,或者泛指粮食作物罢了。

最先在《诗经》、《书经》等里只有“百谷”而没有“五谷”一说。之所以有百谷是因为当初人们把一种作物的几种不同品种——命名,所以就有了百谷这一说法。其实,“百”只是说明很多,并不是真就有一百种。

五谷主要具体指五种谷物,但五谷究竟指的是什么,并没有留下什么记载。我们现在能够看到的最早的解释,是汉朝人写的。五谷有两种说法,一说是稻、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。谷指的是粮食,前一种说法没有把麻包括在五谷里面,比

较合理。但是从另一方面来说,当时的经济文化中心在北方,稻是南方作物,北方栽培的能力有限,所以五谷中有麻而没有稻,也有可能。

战国时代,主要的粮食作物是稻、黍、稷、麦、菽、麻。战国名著《吕氏春秋》里有四篇专门谈论农业的文章,其中《审时》篇谈论栽种禾、黍、稻、麻、菽、麦的得时失时的利弊。《吕氏春秋·十二纪》中说到的作物,也是这六种。所谓五谷,就是指这些作物,或者指这六种作物中的五种。

五谷杂粮是古代人们日常生活的主食,而把动物性食物当作副食。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一种相当合理的饮食结构,是中国传统饮食的一大优点。这种以植物性食物为主、动物性食物为辅的饮食结构不但有利于营养和健康,而且有利于节省能源、保护环境。在古代一直存在着副食过少、主食不足的双重问题,根本无法保证营养摄入,营养不良是个十分严重的问题。因此,主食为主、副食为辅的原则还只是个基础,比之更重要的是两者的比例。使主食和副食的摄入比例维持在一个适当的水平,就能既避免营养不足,又能防止营养过剩了。

其实最好的饮食是平衡膳食,而平衡膳食的第

一原则就要求食物要尽量多样化。多样化有两个层次,一个是类的多样化,另一个是种的多样化。粮食也如此,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。在五谷里面通常认为粳米、小麦属细粮;杂粮是指除粳米、小麦以外的其他粮食,即玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱等。

恩格尔系数是一个家庭用于购买食物的支出占有所有费用支出的比例。该系数越高,就说明该家庭的支出主要用于解决温饱,所以总体生活水平越低;该系数越低,说明该家庭的总体生活越富裕。在食物消费上也有类似的系数和类似的规律,即生活越富裕,直接食用的粮食就越少;生活水平越低,则直接食用的粮食就越多。追求富裕的生活、追求美味的食物其实是每一个人的权利,不过,这种合理性饮食权利的前提是不要有损健康。如果因为吃的粮食太少、吃的肉食太多而损害健康的话,这种饮食结构就必须警惕和改变。

现在,人们的生活水平在不断的提高,饮食结构也有了很大的改善。不过,生活水平的提高会在不经意间改变人们的饮食结构。我国粮食为主、膳食平衡的饮食结构是非常科学的,西方国家由于不



合理的饮食出现了所谓的“文明病”，严重影响着人们的健康。所以，我们要保持我国“食物多样，谷类为主”的饮食原则。



杂粮新概念

●揭秘杂粮

杂粮是一个泛称，包括五谷类、豆类、坚果类、干果类，以及薯芋类。《黄帝内经》中的五谷具体指“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而在李时珍的《本草纲目》中记载的杂粮却有47种之多。

合理的膳食结构离不开杂粮，随着食用杂粮的人群逐渐增多，对认识杂粮、了解杂粮知识的需求也水涨船高。时代的生活方式决定了杂粮对人们饮食的重要性，从杂粮的营养成分、药用功效上可以看出杂粮对保障人体健康益处很多。

现在人们日常生活中经常食用的杂粮主要有以下几种：

小米 又叫粟米，是一年生草本植物，有很强的适应能力。小米含有的蛋白质比粳米还高，又可以治疗消化不良、反胃、呕吐，且人人都可食用。

黑米 是粳米的一个特殊品种，是禾本植物黑稻谷的种仁。从汉到清的这段历史时期，黑米常被当作“贡米”向历代皇帝进贡。黑米具有抗衰老功效，可以明目活血、滋阴补肾，多吃黑米还可以减少心脑血管疾病的发生。

荞麦 是一年生草本植物，有甜荞麦和苦荞麦之分。荞麦可以做许多食品，如面包、面饼、菜团子、扒糕等。荞麦中含有19种氨基酸，荞麦制成的保健食品可以防治牙周炎、牙龈出血、胃病、糖尿病。

小麦 是禾本科植物，可分为冬小麦和夏小麦，我国以冬小麦为主。小麦所含碳水化合物约占75%，有养心活血、健脾益肾的功效，还可以缓解更年期综合征。

薏米 又名药玉米，是一种营养价值较高的粮食作物，被誉为世界禾本科植物之王。薏米是一种盛夏消暑食品。常食薏米可以保持皮肤光泽、消除粉刺、老年斑，长期服用可以防止消化不良和慢性肠炎。

玉米 玉米的故乡在墨西哥和秘鲁，16世纪

初传入我国。玉米含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素及微量元素。玉米性味甘平,有益肺宁心、调中活血、开胃、降血糖、降血脂、降浊利尿、止渴消肿等功效。

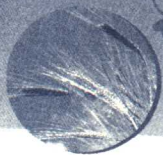
高粱 高粱,又称红高粱米、蜀黍,为禾本科属一年生草本植物。高粱营养丰富,含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、碳水化合物、钙、磷、铁、赖氨酸含量高。高粱性味甘、涩、温,无毒,归肺、脾、胃、大肠经。具有温中利气、和胃健脾、消积止泻等功效。

黄豆 黄豆又名大豆,是豆科一年生草本植物,因豆皮色黄而得名。黄豆中含有蛋白质、脂肪、还含有钙、磷、铁、镁等多种矿物质和硫胺素(维生素B₁)、核黄素(维生素B₂)等维生素。黄豆味甘,性平,具有健脾宁心、下利大肠、益气养血、润燥消水的功效。

绿豆 绿豆又名文豆,别名育小豆,为一年生草本植物。绿豆中含有蛋白质、粗脂肪和人体所需要的多种氨基酸、维生素和铁、钙、磷等矿物质,是典型的高蛋白低脂肪食品。绿豆味甘性寒,具有降压明目、调和五脏、清热解毒、消肿止痒、止渴解暑、利小便、厚肠胃、除吐逆、安精神、润皮肤的功效。

赤豆 又名红豆、红饭豆、米赤豆、赤小豆。赤豆的营养成分不如大豆,除含蛋白质、脂肪外,并含有维生素A、B、C和植物皂素以及铝、铜等微量元素。还要提醒注意的是,赤豆与相思子二者外形相似,均有“红豆”之别。相思子产于广东,外形特征是半粒红半粒黑,过去曾有误把相思子当作赤豆服用而引起中毒的,食用时不可混淆。赤豆性平,味甘酸,健脾止泻,利水消肿。适宜各类型水肿之人,包括:肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等,如能配合乌鱼、鲤鱼或黄母鸡同食,消肿力更好;适宜产后缺奶和产后浮肿,可单用赤豆煎汤喝或煮粥食;适宜肥胖症之人食用。另据元代贾铭《饮食须知》中介绍,赤豆的花叫“腐婢”,能解酒毒,食之令人多饮不醉。

芝麻 又名胡麻、脂麻、黑芝麻。性平,味甘。补肝,益肾,润肠,通乳,养发,强身体,抗衰老。适宜肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白之人食用;适宜妇女产后乳汁缺乏者食用;适宜身体虚弱、贫血、高脂血症、高血压病、老年哮喘、肺结核以及荨麻疹,习惯性便秘者使用;适宜糖尿病、血小板减少性紫



癜、慢性神经炎、末梢神经麻痹、痔疮以及出血性素质者使用。《抱朴子》云其：“耐风湿，补衰老。”

在我国古代，芝麻历来被视为延年益寿食品。宋代大诗人苏东坡也认为，芝麻能强身体，抗衰老，“以九蒸胡麻，同去皮茯苓，少人白蜜为面食，日久气力不衰。百病自去，此乃长生要诀”。据现代研究，芝麻中的确含有防病抗老的物质，如亚油酸、棕榈酸、花生酸等不饱和脂肪酸达 60%，能有效地阻止动脉硬化，防止心血管疾病，特别是芝麻中还含有丰富的抗衰老物质——维生素 E。所以，古代养生学家陶弘景曾说：“八谷之中，惟此为良，仙家作饭饵之，断谷长生。”还有资料介绍，黑芝麻可降低血糖，增加肝脏及肌肉中糖元的含量；芝麻油是一种促凝血药，用于治疗血小板减少性紫癜和出血性素质有一定效果。芝麻中除含大量脂肪油外，还含有芝麻素、芝麻酚、甾醇、维生素 E、叶酸、蔗糖、烟酸、卵磷脂、戊聚糖、蛋白质等，还含大量的钙，含铁也非常多（50 毫克/100 克），比猪肝的含铁量多 1 倍，比鸡蛋黄多 6 倍，是天然食品中少有的高铁食物。

蚕豆 又称胡豆、佛豆、罗汉豆、南豆、夏豆、

倭豆、仙豆等，是豆科一年或二年生草本植物。蚕豆含有多种营养物质，含有蛋白质、脂肪及磷脂、胆碱、烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂ 和钙、磷、铁、钾、钠、镁等多种矿物质，尤其是其中的钾含量较高。蚕豆性平、味甘微寒，有益脾、健胃、利尿、止血、通便、消肿、补中益气的功效。

土豆 又叫山药蛋、地豆、地蛋、马铃薯、洋芋、洋山芋、爪哇薯，是薯芋类粮食作物，祖籍秘鲁，1650 年前后，我国台湾已有栽培。土豆能满足人体所需要营养的 95%，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素 C、粗纤维等成分，它的热量高于其他谷物。土豆性味甘平，有清热解毒、缓急止痛、降血糖、降血脂，美容美颜抗衰老的功效。

山药 山药又叫薯蓣、薯药、延草、玉延，为薯科多年生草本植物薯蓣的块根，冬季采挖。山药含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种氨基酸、黏液质、多酚氧化酶、维生素 C 等。山药味甘性平，入肺、脾经，有补脾胃、强心益肾、治疗肺虚喘咳、肾虚遗精的功效。

花生 也叫落花生、地果、长生果、长寿果，豆

科植物,原产于南美洲。花生含有蛋白质、脂肪、糖类,多种维生素及矿物质钙、磷、铁等营养物质。花生性味甘、平,具有养血健脾、润肺化痰、润肠通便、止血通乳的功效。

● 杂粮,营养时代的新宠

如今,吃杂粮成为了新的饮食风尚,杂粮成了营养时代的新宠。在这个饮食缤纷、“精益求精”的时代,色香味一直主导着饮食倾向,口味单一、粗陋无趣的杂粮为什么会让人趋之若鹜,到底是什么让它如此备受人们钟情?

生活方式让很多人告别健康,进入一种病态或“第三状态”,怎样饮食更健康成为人们关注的焦点。摄入适量的人们所必需的营养物质,大多数的慢性疾病就会消失。杂粮,一种与现代生活相吻合的食物,由于疾病的骤长与亚健康剧增,而从矛盾的另一面被人们重视。它是根除饮食弊病的一种重要物质。古希腊名医希波克拉底曾说过:“让食物成为你的药物,而药物成为你的食物。”

杂粮即是一种食物,也是一种药物。与其他食物相比,它对人体的健康有着自己独特的优势。首先是杂粮的维生素 B₁ 的含量高。作为一种水溶性维生素,它的重要作用就是能作为辅酶参加碳水化

合物代谢。另外,维生素 B₁ 还能增进食欲,促进消化,维护神经系统正常功能。

其次是杂粮含有较多的膳食纤维。膳食纤维是不能被人体胃肠消化吸收的残余物,但它对人体健康具有很多不可取代的作用,它不仅有促进肠蠕动、防止便秘,预防结肠癌、直肠癌的作用,还能降低血压和血液中胆固醇的含量,抑制体内脂肪的蓄积,对心肌梗塞等心脏病的发生也有较好的预防作用。所以,膳食纤维又被称为人体的“第七营养素”。

杂粮食物偏碱性,可以中和人体酸性环境,缓解疲劳,增加体能。紧张的生活使疲劳成为一种时代通病,杂粮的这一特性让人们们对杂粮更是宠爱有加。

● 杂粮的药用功效

不合理的膳食结构引发的营养失衡,导致了一系列“现代文明病”的发病率上升。杂粮是“现代文明病”的克星,它对均衡人体营养有着独特的作用,因为,每一种杂粮都有自己特有的营养功效。杂粮中含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素,它们有降血糖、降血脂、降血压、软化血管,防止中风的作用。

杂粮所含有的丰富的营养素,可以给人体提供



多种不同营养。芸豆、蚕豆、小豆、绿豆等食用豆类蛋白质含量丰富,氨基酸种类齐全,是人们食用蛋白质的重要来源。荞麦、莜麦等杂粮的蛋白质含量很高,且含有亚油酸、黄酮苷及微量元素硒、镁等成分。豌豆、扁豆所含核酸及胡萝卜素、纤维素、维生素 B、维生素 C、维生素 E 等物质,均有抗癌防癌作用。

豆类食品含有优质蛋白质、异黄酮、不饱和脂肪酸和钙,是一种营养全面而丰富的优质食物。豆类中的大豆蛋白可以构成体内的抗体,如黑豆,它本身是一种药材,可以利尿、治疗感冒、活血和解毒,且有软化血管、扩张血管、促进血液流通,进而有降低血压的功效。不仅可以祛病,同时还能增加人体免疫力。为了更合理的膳食,营养学家建议每年食用豆类食品要达到 15 公斤,即每日 50 克,这样就可以增加膳食中优质蛋白质的比重。这对改善人们的膳食结构,促进健康有着重大意义。

糖尿病的发病率亦在逐年增加,目前已经是继肿瘤、心血管病之后又一危害人群健康的主要慢性病。荞麦含有丰富的蛋白质、脂肪、纤维素,还含有多种维生素、尼克酸、叶酸、黄酮类物质和微量元素铜、铬、钼,它们有降低人体血糖的作用。多食荞麦

能够有效减少糖尿病的发生,尤其是荞麦中的苦荞,它性寒、味苦,为寒凉药物,对糖尿病的治疗效果更佳。



杂粮的营养价值

杂粮富含多种营养素,是我们一日三餐不可缺少的。杂粮是给人体提供热能的最主要、最经济的来源。它的营养物质中糖的含量最高,平均达 70% 左右,蛋白质的含量一般在 8% ~ 12%,燕麦的蛋白质含量最高为 15%,粳米和玉米的含量最低为 8% 左右。杂粮中,谷类的蛋白质含量最低,由于每天的摄入量很大,所以人体有一多半的蛋白质是谷类提供的。谷类中赖氨酸含量很低,适宜和豆类杂粮混合食用。

谷类中含有许多 B 族维生素,其中维生素 B₁、B₂ 及尼克酸的含量均较多。在小米的谷胚和谷皮中还含有少量的胡萝卜素和维生素 E。谷类中的无机盐含量为 1.5% 左右,它们多数集中在谷皮和淀粉层中。

豆类杂粮中,大豆的磷脂含量最高,85% ~ 90% 为磷脂酰胆碱、磷脂酰乙醇胺、磷脂糖甙。它

们对人体器官有很好的保护作用,还可以增强人体的记忆能力和接受能力。此外,大豆磷脂对降低胆固醇、改善脂类代谢、预防脑动脉、冠状动脉硬化、肝炎有很好疗效。

其他杂粮同样有自己独特的祛病功效,其营养价值将在后面章节中详细介绍。为了更清楚地了解杂粮的功用,下面将对它们的营养成分进行逐一介绍。

●碳水化合物

碳水化合物由碳、氢和氧三种元素组成,由于它所含的氢氧的比例为二比一,和水一样,故称为碳水化合物。它是一种产生能量和贮存能量的物质,是机体的主要组成部分。食物中的碳水化合物分成两类:人可以吸收利用的有效碳水化合物如单糖、双糖、多糖和人不能消化的无效碳水化合物如纤维素。碳水化合物有给人体提供热能、解毒、节约人体的蛋白质、使脑细胞维持正常功能的作用。

碳水化合物是人体能量消耗的一种重要物质,如果缺乏将导致全身无力、脑功能障碍、血糖降低、疲乏、头晕、心悸等症状,严重者会导致低血糖昏迷。过多的碳水化合物会转化成脂肪贮存于人体内,长期如此会造成人体过于肥胖。而肥胖会导致

各类疾病如高血脂、糖尿病等。

只要人体每天至少摄入 50 ~ 100 克可消化的碳水化合物外,一般说来,对碳水化合物没有其它特定的饮食要求。谷类中的碳水化合物含量平均都在 70% 以上,它是提供人体热量的最主要来源。豆类中碳水化合物的含量为 50% ~ 60%,小豆更高一些。大豆中碳水化合物的含量为 25% ~ 30%,约有一半是人体所不能消化和吸收的棉籽糖和水苏糖。如果把它加工成大豆制品就会变得较易消化了。

●脂肪

人体内的脂类分成两部分,即:脂肪与类脂。脂肪是由一分子的甘油和三分子的脂肪酸结合而成。类脂则是指胆固醇、脑磷脂、卵磷脂等。脂肪是体内贮存能量的仓库,人体的热量主要都是由脂肪提供的。脂肪还有保护内脏,维持体温,协助脂溶性维生素的吸收,参与机体各方面的代谢活动的功能。

人体脂肪过多会影响机体的代谢活动,产生许多疾病。这也就是人们常说的:“肥胖是疾病发生的温床”。人体正常的脂肪含量是多少,超过多少量就算肥胖呢?由于人体的高矮不同,所以就没有一个准确的数量标准,但是脂肪含量的增高与肥胖