

搜狐健康
health.sohu.com

39 39健康网
www.39.net

联合
推荐

五谷到百病消
少药补多食养

吃对 五谷杂粮 不生病

刘金英 主编

中国医学科学院肿瘤医院
营养科副主任、营养师

纯食物最安全



化学工业出版社

吃对 五谷杂粮 不生病

刘金英 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

编写人员名单:

刘金英 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华 魏丽朋
李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤
卢少丽 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 李 丹
王长啟 申 琦 逯春辉 李 鹏 李 军 张 伟 高 杰 高 坤 高子珺
杨 丹 李 青 梁焕成 戴俊益 李明杰 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕
李 利 王能祥 杨纪云 费军伟 赵永利 刘 毅 韩建立 高 赞 高志强
高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军 李春国 王 丽 袁雪飞 张玉红
张景泽 张俊生 张辉芳 赵金萍 崔文庆 石 爽 王 娜 金贵亮 程玲玲
段小宾 王宪明 杨 力 孙君剑

图书在版编目(CIP)数据

吃对五谷杂粮不生病/刘金英主编. —北
京: 化学工业出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-122-19536-4

I. ①吃… II. ①刘… III. ①杂粮-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第011310号

责任编辑: 杨骏翼 高 霞

责任校对: 陈 静

装帧设计: 悦然文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数260千字 2014年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

吃对 五谷杂粮 不生病

刘金英 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

编写人员名单:

刘金英 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 石 沛 余 梅 张金华 魏丽朋
李 迪 石玉林 樊淑民 谢铭超 王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤
卢少丽 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 陈进周 李 丹
王长啟 申 琦 逯春辉 李 鹏 李 军 张 伟 高 杰 高 坤 高子珺
杨 丹 李 青 梁焕成 戴俊益 李明杰 葛龙广 霍春霞 高婷婷 杨 硕
李 利 王能祥 杨纪云 费军伟 赵永利 刘 毅 韩建立 高 赞 高志强
高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军 李春国 王 丽 袁雪飞 张玉红
张景泽 张俊生 张辉芳 赵金萍 崔文庆 石 爽 王 娜 金贵亮 程玲玲
段小宾 王宪明 杨 力 孙君剑

图书在版编目(CIP)数据

吃对五谷杂粮不生病/刘金英主编. —北京:

化学工业出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-122-19536-4

I. ①吃… II. ①刘… III. ①杂粮—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第011310号

责任编辑: 杨骏翼 高 霞

责任校对: 陈 静

装帧设计: 悦然文化

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张14 字数260千字 2014年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

前言

自古有“食五谷治百病”、“食之养人，全赖五谷”的说法，《黄帝内经·素问》中也提到“五谷为养”，可见五谷杂粮是中国几千年以来的饮食之本。

然而，现代人的生活节奏非常快，无暇顾及自己的一日三餐，更多地依赖快餐。而且人们在应酬的时候，会摄入大量高蛋白、高胆固醇的肉类等食物。这一切导致人们的饮食结构不合理，营养摄入不均衡，从而使身体进入亚健康状态，时常感觉疲劳、头痛、睡眠不佳等，免疫力下降，甚至会受到糖尿病、高血压病、肥胖症等疾病的侵袭。所以，让五谷杂粮重新回到饮食主力的位置刻不容缓，这也是现在最时尚的饮食新观念。

五谷杂粮之所以历千年而又重新受到推崇，源于其不可多得的养生功效。五谷杂粮不仅可以提供人体日常活动所需的能量，帮助人体提高免疫力、抗病能力，而且在美容养颜、润肠排毒、健脑益智、防老抗衰等方面都有着明显的保健作用。此外，五谷杂粮对一些疾病也有辅助治疗作用，比如糖尿病、高血压病、动脉硬化、骨质疏松、缺铁性贫血、便秘、失眠等。

本书首先介绍了一些常见五谷杂粮食材，并对其功效、营养成分、适宜人群、食用宜忌、常用菜谱进行了介绍，而且还特别给出了食疗小偏方，力求为读者提供更多有益的信息。除食材外，还分别从五谷杂粮的吃法、日常保健、对症祛病、四季、体质、全家人的需求几个方面介绍了以五谷杂粮为基础食材制作的各类主食、菜品等。

自古有“食五谷治百病”“食之养人，全赖五谷”的说法，《黄帝内经·素问》中也提到“五谷为养”，可见五谷杂粮是我国几千年以来的饮食之本。

然而，现代人的生活节奏非常快，无暇顾及自己的一日三餐，更多地依赖快餐。而且人们在应酬的时候，会摄入大量高蛋白、高胆固醇的肉类等食物。这一切导致人们的饮食结构不合理，营养摄入不均衡，从而使身体进入亚健康状态，时常感觉疲劳、头痛、睡眠不佳等，免疫力下降，甚至会受到糖尿病、高血压病、肥胖症等疾病的侵袭。所以，让五谷杂粮重新回到饮食主力的位置刻不容缓，这也是现在最时尚的饮食新观念。

五谷杂粮之所以历千年而又重新受到推崇，源于其不可多得的养生功效。五谷杂粮不仅可以提供人体日常活动所需的能量，帮助人体提高免疫力、抗病能力，而且在美容养颜、润肠排毒、健脑益智、防老抗衰等方面都有着明显的保健作用。此外，五谷杂粮对一些疾病也有辅助治疗作用，比如糖尿病、高血压病、动脉硬化、骨质疏松、缺铁性贫血、便秘、失眠等。

鉴于五谷杂粮的养生功效，我们特别编写了《吃对五谷杂粮不生病》一书。本书首先介绍了常见的五谷杂粮食材，并对其功效、营养成分、适宜人群、食用宜忌、常用菜谱进行了介绍，而且还特别给出了食疗小偏方，力求为读者提供更多有益的信息。除食材外，还分别从五谷杂粮的吃法、日常保健、对症祛病、四季、体质、全家人的需求几个方面介绍了以五谷杂粮为基础食材制作的各类主食、菜品等。

刘金英

2014年4月

营养新宠五谷杂粮	9
五谷杂粮的营养特色	10
五谷杂粮的养生功效	11
五谷杂粮的食用禁忌	12



认识常见五谷杂粮养生食材

谷类食材

大米 养气、降压、强身	14
小米 健脾、养胃、安眠	16
小麦 养心、止渴、防癌、益肾	18
高粱 健脾、和胃、温中	20
黑米 滋阴、明目、抗衰	22
糯米 补虚、养胃、健脾	24
糙米 清热、补气、防癌	26
薏米 祛湿、补肺、健脾	28

豆类食材

黄豆 健脑、降糖、降脂	30
赤豆 补血、通乳、排毒	32
绿豆 清热、解毒、明目	34
黑豆 养肾、健脑、祛风	36
白扁豆 健脾、消暑、解毒	38
豌豆 养颜、通便、健脑	40
蚕豆 降糖、降脂、防癌	42



p14 大米



p24 糯米



p34 绿豆



p**16** 小米



p**18** 小麦



p**20** 高粱



p**22** 黑米



p**26** 糙米



p**28** 薏米



p**30** 黄豆



p**32** 赤豆



p**36** 黑豆



p**38** 白扁豆



p**40** 豌豆



p**42** 蚕豆

薯类及其他养生食材

山药	健脾、和胃、瘦身	44
土豆	养胃、宽肠、降脂	46
红薯	排毒、瘦身、养颜	48
芋头	固齿、益气、解毒	50
黑芝麻	养血、乌发、润肠	52
花生	止血、健脑、抗衰	54
核桃	健脑、乌发、养颜	56
栗子	强筋、健骨、补肾	58
莲子	养心、安神、补虚	60
红枣	强身、护肝、养血	62



p44 山药



p48 红薯

Part 2

丰富多彩的五谷杂粮好吃法

五谷好粥	64
喷香米饭	68
花样面食	72
百变菜品	76
好喝饮品	80



p52 黑芝麻



p56 核桃

Part 3

吃对五谷 滋补保健

养心	84
润肺	86
健脾胃	88
补肾	90
护肝	92



p60 莲子



p46 土豆



p50 芋头



p54 花生



p58 栗子



p62 红枣

益气养血	94
祛湿	96
降火	98
排毒	100
抗辐射	102
美容护肤	104
减肥	106
消除疲劳	108
健脑益智	110
防癌抗癌	112
延缓衰老	114

Part
4

吃对五谷 缓解疾病烦恼

高血压病	118
糖尿病	122
骨质疏松	126
血脂异常	130
动脉硬化	134
失眠	136
感冒	138
咳嗽	140
口腔溃疡	142
慢性胃炎	144
缺铁性贫血	146
痛经	148
便秘	150
腹泻	152



吃对五谷 一年四季都养生

春	156
夏	160
秋	164
冬	168



吃对五谷 调和体质

气虚体质	172
阴虚体质	175
阳虚体质	178
痰湿体质	181
湿热体质	184
血瘀体质	187
气郁体质	190
特禀体质	193



吃对五谷 全家都养生

孕妈妈	196
新妈妈	200
儿童	204
青少年	208
中年女士	212
中年男士	216
老年人	220



营养新宠五谷杂粮

中国人的饮食习惯就是以粮食谷物为主体，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”的理念。过去，五谷杂粮一直被视为是口感粗糙的廉价食品，但现在它已成为营养新宠。

“五谷”的概念，历史上有很多说法，比如《周礼》上的五谷，是指黍、稷、菽、麦、稻。黍指玉米，也包括黄米，稷指粟，菽指豆类。《孟子·滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”。《黄帝内经》中的五谷指的是“大米、小豆、麦、黄豆、黄黍”。现在所说的“五谷”已不再单指几种食物，所含范围十分广泛，泛指各种主食食粮，统称“五谷杂粮”，包括谷类、豆类、坚果及干果类、薯类等杂粮。



谷类：小麦、大麦、大米、糯米、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等。

豆类：黄豆、赤豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆、蚕豆、刀豆、花豆等。

坚果、干果类：杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、栗子、开心果、花生、葵花子、南瓜子、红枣等。

薯类：红薯、土豆、芋头、山药等。

五谷杂粮的营养特色

碳水化合物（糖类）

作用：构成机体的重要物质、增强人体的解毒能力、提供热能。

来源：大米、小米、玉米、绿豆、赤豆、杏仁、山药、红薯等。

蛋白质

作用：人体组织更新和修复的主要原料、维持正常代谢和各类物质在体内的运输、提高免疫力、提供热能。

来源：荞麦、小麦、黄豆、绿豆、赤豆等。

膳食纤维

作用：改善大肠功能、降低血糖及胆固醇、防治便秘、控制体重。

来源：黄豆、黑豆、杏仁、核桃、榛子、花生等。

脂肪

作用：提供热能、维持体温、保护脏器、构成身体成分、促进脂溶性维生素吸收、提供必需脂肪酸。

来源：黄豆、黑豆、杏仁、核桃、榛子、花生等。

维生素

作用： **维生素A：**维持正常的视觉功能和机体的正常免疫功能。**维生素E：**具有良好的抗氧化性，能够防止细胞老化。**维生素C：**抗氧化、解毒、防癌、促进铁的吸收，增强机体免疫力。**B族维生素：**改善神经症状，防止周围神经炎，参与机体的代谢。

来源： **维生素A：**动物肝脏、南瓜、胡萝卜等。**维生素E：**荞麦、薏米、黄豆、赤豆、核桃等。**维生素C：**猕猴桃、苹果、白菜等。**B族维生素：**大米、小米等。

矿物质

作用： **钙：**维持骨骼和牙齿健康。**铁：**治疗缺铁性贫血。**锌：**强化生殖功能、促进生长发育。**镁：**促进心脏、血管健康。

来源： **钙：**黄豆、绿豆、黑豆等。**铁：**黄豆、芝麻。**锌：**栗子、芝麻等。**镁：**玉米、燕麦、小米、荞麦、小麦、豆类等。

五谷杂粮的养生功效

排毒、抗癌

五谷杂粮在碾制过程中保留了胚芽、麸皮和胚乳，营养更全面，不仅含有人体必需的碳水化合物、蛋白质，更富含维生素E、钙、硒以及膳食纤维等成分，具有解毒能力，能促进肠道蠕动，减少细菌、亚硝胺等有害物质在肠道中的停留时间，还能吸附致癌物质并使之排出体外，防癌抗癌。

降低血糖

五谷杂粮中的膳食纤维进入胃肠道后，会不断吸水膨胀，从而延缓身体对葡萄糖的吸收，防止饭后血糖急剧上升，对于控制血糖很有帮助。同时，五谷杂粮中的维生素E、钙、钾、镁等成分以及维生素P等植物营养成分都能在降糖方面发挥重要作用。相对于细粮而言，糖尿病患者可适量多食五谷杂粮。

预防心血管疾病

五谷杂粮中的膳食纤维、维生素等，可减少肠道对胆固醇的吸收，进而促进胆汁的排泄，帮助降低血中胆固醇的水平，抵制体内脂肪的堆积，减少心血管疾病的发生。

减肥、通便

五谷杂粮中的膳食纤维含量较高，可以限制糖分与脂肪的吸收，有效增加饱腹感，抑制人进食更多食物的欲望，进而减少热量的摄入，有助于减肥。另外，五谷杂粮中的膳食纤维、不饱和脂肪酸等成分还能够达到润肠通便的作用，可辅助治疗便秘和痔疮等病症。

美容护肤

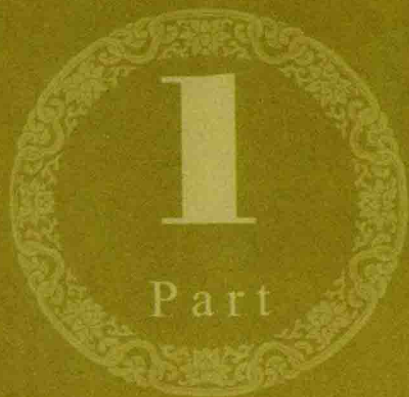
五谷杂粮所含的不饱和脂肪酸、维生素E、膳食纤维等，可清除体内垃圾，排毒养颜，还能抗氧化，延缓衰老。

五谷杂粮的食用禁忌

食用五谷杂粮的四不宜 特殊人群需慎食五谷杂粮

- ❶ 不要食用过量，如坚果类食用过量，会有腹胀的状况发生；糯米类食用过量会引发消化不良；豆类一次食用过量，可能会引起急性消化不良的症状。
- ❷ 有些豆类不可生吃，如黄豆、扁豆，因含有胰蛋白酶抑制素，会影响蛋白质的消化吸收，其所含的植物红细胞凝集素可影响动物生长，应彻底煮熟后再食用。
- ❸ 服抗生素类药物期间，如四环素，不宜同时食用豆类食物。
- ❹ 对豆类有过敏反应的人要慎食豆类，以免产生嘴唇肿胀、腹泻、皮疹等过敏症状。蚕豆病患者对蚕豆或其制品会发生疲倦、恶心，甚至出现溶血性贫血、休克、昏迷等，要避免食用蚕豆。
- ❺ 消化系统不好的人，如胃溃疡、十二指肠溃疡患者，应少吃含膳食纤维的五谷杂粮，因为其较粗糙，会与胃肠道发生物理摩擦，停留在肠胃的时间过长，会刺激胃液分泌而引起疼痛，还容易引起腹胀。
- ❻ 肾病患者不宜多吃粗粮特别是豆类，要选食一部分精制食物，因为五谷杂粮的蛋白质、钾、磷含量偏高，肾病患者将其当成主食食用时容易吃多，身体无法耐受和代谢。
- ❼ 糖尿病患者要控制摄入量，虽然五谷杂粮富含膳食纤维，有助于降血糖，医护人员大多也鼓励患者适当进食，但五谷杂粮大都含淀粉较高，易升高血糖，特别是糖尿病合并肾脏病变时，应适量摄入杂粮。
- ❽ 痛风患者应少吃豆类，否则会引发尿酸增高，应将五谷中豆类的摄取量降到最低。
- ❾ 孕妇不宜食用薏米和麦芽，这两种食物都有收缩子宫，引发流产或早产的作用。





认识常见 五谷杂粮养生食材



谷类食材

大米

养气、降压、强身

大米莹白光滑，被誉为“五谷之首”，是中国人最主要的主食之一，几乎每天都会出现在每家每户的餐桌上。《本草纲目》记载大米可健壮筋骨、益肠胃、通血脉、调和五脏。

选购：米粒饱满、洁净、有光泽者为佳。



性味归经：性平，味甘，归脾、胃经。

营养含量表(每100克可食部分)

热量	1435 千焦
蛋白质	7.7 克
脂肪	0.6 克
碳水化合物	77.4 克
维生素 B ₁	0.16 毫克
维生素 B ₂	0.08 毫克
维生素 E	11 毫克
钙	11 毫克
钾	97 毫克
磷	121 毫克
钠	2.4 毫克
镁	34 毫克
铁	1.1 毫克
锌	1.45 毫克

养生功效

和五脏：大米可健脾和胃、补中益气，使五脏血脉充盈。

调养气血：大米粥表面漂浮的一层形如油脂的物质为“米油”，具有滋阴强身的功效。

预防动脉硬化：大米富含水溶性膳食纤维，可将肠内的胆汁排出体外，起到预防动脉硬化等心血管疾病的作用。

人群宜忌

宜 婴儿和老人尤其适合多吃米粥。

忌 糖尿病患者不宜用纯大米熬粥喝。