

五穀雜糧

陳麗娟 編著

健康百分百

~天然吧~尚好！



五穀雜糧，最健康天然食材：

- ☑ 天天吃五穀雜糧，保證健康比人強
- ☑ 五穀雜糧可瘦身，健康百歲必成真
- ☑ 米類家族營養好，糙米才是個中寶
- ☑ 麥類礦物質最豐，蕎麥通血第一功
- ☑ 綠豆番薯善排毒，不可小看抗癌族
- ☑ 五穀雜糧人人愛，常吃百益無一害

五穀雜糧健康百分百

天然吧！尚好！



國家圖書館出版品預行編目資料

五穀雜糧健康百分百：天然也~尚好

/陳麗娟 編著 -- 初版 --

新北市：大堯文創，2011.07 面；公分

ISBN 978-986-6579-33-2 (平裝)

1. 食療 2. 禾穀

418.914

10009589

能量小舖001

五穀雜糧健康百分百~天然也~尚好！

發行人 李錫敏

編著 陳麗娟

出版社 大堯文創出版社

地址 新北市新店區中興路二段218巷10號4樓

T e l (02) 2911-9906 (代表線)

F a x (02) 8919-3501

電子郵件 warmth@warmth-4u.com

網址 <http://www.warmth-4u.com>

劃撥戶名 旺文社股份有限公司

郵撥帳號 11312222

製作 旺文社企劃編輯部

責任編輯 于筱芬

封面設計 陳怡婷 白宜平

製版印刷 東豪印刷事業有限公司

初版一刷 2011年7月初版

定價 199 元

ISBN 978-986-6579-33-2

◎版權所有・翻印必究

目錄

contents



前言02

本書精選.....10

part 1 五穀雜糧營養好處多

1. 五穀食物含有豐富的脂肪與蛋白質 34
2. 五穀食物是維生素的寶藏..... 35
3. 五穀食物有充足的微量元素 36
4. 豆類營養不可小覷 37

part 2 細說五穀家族

1. 米類家族營養高 40
2. 麥類家族礦物質豐富 41
3. 高蛋白豆類家族 42
4. 果仁家族與其他五穀家族成員 43

part 3 各顯神通的五穀雜糧

1. 健康養生的糙米 46
2. 有效降低血膽固醇的黃豆..... 47
3. 降低血脂肪的燕麥 48
4. 降血壓的蕎麥..... 49
5. 遠離心臟病的杏仁 50
6. 滋補腎臟的黑豆 51

7. 幫助消腫的紅豆	52
8. 有效抗病毒的薏仁	53
9. 排毒抗癌的小麥	54
10. 延緩衰老的玉米	55
11. 抗癌療效第一名的番薯	56
12. 排毒的綠豆	57
13. 幫助抗老化的栗子	58
14. 補血養生的紅棗	59
15. 養髮的黑芝麻	60
16. 粥品的最佳搭檔——糯米	61
17. 解毒的菱角	62
18. 使人長壽的花生	63
19. 有效補血的黑米	64
20. 消腫降壓的蠶豆	65



part 4 五穀雜糧食用常識

1. 只食用白米的壞處	68
2. 五穀雜糧保健粥品營養高	69
3. 養生五穀飲料——豆漿	70
4. 糖尿病患者聰明食用五穀雜糧	71
5. 聰明健康烹調豆類的常識	72
6. 聰明烹調米麥雜糧的方法	73
7. 美味養生的黑色五穀雜糧	74

part 5 五穀雜糧食用注意事項與禁忌

1. 穀類食物與豆類食物應該互相搭配食用	76
2. 五穀雜糧的攝取方法也有學問	77
3. 應該針對不同年齡階段食用合宜的五穀雜糧	78

- 4. 根據個人體質選擇合適的五穀雜糧 79
- 5. 部分病患應該避免食用過量豆類 80
- 6. 花生的食用要有分寸 81
- 7. 五穀雜糧食用禁忌 82

part 6 五穀雜糧的美容秘訣

- 1. 五穀雜糧驚人的減肥秘密 84
- 2. 使肌膚光滑動人的五穀雜糧 85
- 3. 有效抗老化的五穀雜糧 86
- 4. 使氣色更為漂亮的五穀雜糧 87
- 5. 保養頭髮的五穀雜糧 88

part 7 保健身體的五穀雜糧

- 1. 護眼 90
- 2. 補腦 91
- 3. 提高記憶力與分析力 92
- 4. 五穀雜糧能夠有效提高人體免疫力 93
- 5. 保護胃腸 94
- 6. 排毒 95

part 8 五穀雜糧的情緒療法

- 1. 改善心情的五穀 98
- 2. 幫助安眠的五穀雜糧 99
- 3. 穩定精神的五穀 100
- 4. 舒緩焦慮的五穀雜糧 101
- 5. 消除疲勞的五穀雜糧 102



part 9 五穀雜糧能治療慢性病

1. 五穀雜糧能夠預防中風 104
2. 五穀雜糧預防心血管疾病 105
3. 五穀雜糧可以幫助降低血糖 107
4. 五穀雜糧治療肝病 108
5. 五穀雜糧治療腎臟病 109



part 10 女性護理食療方

1. 貧血治療 112
2. 生理調補 115



part 11 小病痛食療健康方

1. 腹瀉 118
2. 食慾不振 120
3. 胃腸虛弱 122
4. 便秘 124
5. 感冒 126
6. 咳嗽治療五穀食療方 128
7. 每日基礎保健 130
8. 解酒五穀食療方 132
9. 頭暈／頭痛五穀食療方 134



part 12 慢性病對症下藥食療篇

1. 預防心血管疾病的五穀食療..... 138
2. 預防中風的五穀食療..... 140
3. 治療高血壓的五穀食療..... 141
4. 治療糖尿病的五穀食療..... 143
5. 治療腎臟慢性病的五穀食療..... 145
6. 治療肝病的五穀食療..... 147
7. 提高免疫力的五穀食譜..... 149
8. 氣喘／支氣管炎..... 151



part 13 五穀美容漂亮食譜

1. 補血好氣色的五穀料理..... 154
2. 治療面皰的五穀美容食譜..... 156
3. 美白去斑的五穀食譜..... 158
4. 美髮五穀食譜..... 160
5. 輕體美人五穀雜糧瘦身料理..... 162
6. 五穀雜糧外用美容方..... 164

part 14 情緒治療的五穀料理

1. 改善心情的五穀料理..... 168
2. 改善失眠症狀的五穀料理..... 170
3. 舒緩焦慮的五穀食譜..... 172
4. 消除疲勞的五穀食譜..... 174
5. 腦部賦活活力五穀餐..... 176
6. 護眼明眸五穀餐..... 178



part 15 一天三餐的五穀飲食計畫

1. 五穀雜糧活力早餐 182
2. 五穀雜糧簡便蔬菜輕食 184
3. 五穀雜糧美味飯 186
4. 五穀雜糧輕鬆下午茶 188
5. 五穀雜糧元氣湯 190
6. 五穀雜糧保健茶 192



五穀雜糧健康百分百

天然吧！尚好！





前言 *preface*

現代人大多有營養過剩的疑慮，攝取過多的脂肪，經常外食的結果，使得身體累積了大量的毒素。您將發現大多數人的飲食內容以肉類與高脂肪的速食食物為主，過度注重飲食的美味與口感，卻使更多人罹患了高血壓或糖尿病等文明病症。

過度精緻的飲食與依賴加工外食，也使得我們能吃到的天然營養素與纖維質變得很少，過度精製的食物意味著口感替代了營養，食物品嘗起來或許比較精美可口，但是其中所包含的營養素卻越來越少。而我們人體最為重要的營養素如礦物質、維生素、纖維質等營養，無法從這些食物中獲取。

五穀雜糧是我們能夠從中獲取能量與多重營養的食物來源，千百年來五穀雜糧不僅使人們的生活溫飽，更扮演著積極提供人體重要營養素的作用。具體的來說，五穀雜糧指的是白米以外的糧食，如小米、玉米、番薯以及豆類製品如黃豆、綠豆、紅豆等，這些都屬於雜糧，也就是我們平常所說的粗糧。

五穀雜糧中的營養素非常豐富，其中的纖維素與礦物質是普通白米的數倍，而包含的維生素與微量元素，更是豐富的寶藏。五穀雜糧中更蘊含著豐富的蛋白質與脂肪，因此幾乎能夠提供人體必須的大多數營養素，因此可說是最具營養價值的食物群。

五穀雜糧也是抗老化的佳品，其中維生素與礦物質，對於抗氧化具有很優越的幫助，五穀雜糧對於保持肌膚的美麗與活性特別有幫助。因此，生活中多食用五穀雜糧不僅可以幫助我們攝取完整的營養素，更可以有效維持人的活力，使人容光煥發。



五穀雜糧的食用方法有很多，您可以運用五穀雜糧來製作各種美味的主食，豐富您每一天的營養。您也可以運用五穀雜糧來烹調各種美味可口的下午茶、早餐、輕食，甚至宵夜。過去人們認為五穀雜糧只是粗食的觀念早就落伍了，在今天能夠充分運用五穀雜糧來製作飲食，徹底在生活中運用執行，可說是與時代同步前進的新觀念者。因為五穀雜糧的營養早為世界各國注重健康的人士所引用，落實在每天的飲食生活中。

本書從五穀雜糧的營養著手，進一步談及五穀雜糧的具體療效，以及對於人體的保健重點。並針對不同的療效與保健需求，設計食療建議與料理烹調食譜，希望對於您每天運用五穀雜糧的飲食實踐有一定的幫助。

目錄

contents



前言 02

本書精選 10

part 1 五穀雜糧營養好處多

1. 五穀食物含有豐富的脂肪與蛋白質 34
2. 五穀食物是維生素的寶藏 35
3. 五穀食物有充足的微量元素 36
4. 豆類營養不可小覷 37

part 2 細說五穀家族

1. 米類家族營養高 40
2. 麥類家族礦物質豐富 41
3. 高蛋白豆類家族 42
4. 果仁家族與其他五穀家族成員 43

part 3 各顯神通的五穀雜糧

1. 健康養生的糙米 46
2. 有效降低血膽固醇的黃豆 47
3. 降低血脂肪的燕麥 48
4. 降血壓的蕎麥 49
5. 遠離心臟病的杏仁 50
6. 滋補腎臟的黑豆 51

7. 幫助消腫的紅豆	52
8. 有效抗病毒的薏仁	53
9. 排毒抗癌的小麥	54
10. 延緩衰老的玉米	55
11. 抗癌療效第一名的番薯	56
12. 排毒的綠豆	57
13. 幫助抗老化的栗子	58
14. 補血養生的紅棗	59
15. 養髮的黑芝麻	60
16. 粥品的最佳搭檔——糯米	61
17. 解毒的菱角	62
18. 使人長壽的花生	63
19. 有效補血的黑米	64
20. 消腫降壓的蠶豆	65



part 4 五穀雜糧食用常識

1. 只食用白米的壞處	68
2. 五穀雜糧保健粥品營養高	69
3. 養生五穀飲料——豆漿	70
4. 糖尿病患者聰明食用五穀雜糧	71
5. 聰明健康烹調豆類的常識	72
6. 聰明烹調米麥雜糧的方法	73
7. 美味養生的黑色五穀雜糧	74

part 5 五穀雜糧食用注意事項與禁忌

1. 穀類食物與豆類食物應該互相搭配食用	76
2. 五穀雜糧的攝取方法也有學問	77
3. 應該針對不同年齡階段食用合宜的五穀雜糧	78

4. 根據個人體質選擇合適的五穀雜糧 79
5. 部分病患應該避免食用過量豆類 80
6. 花生的食用要有分寸 81
7. 五穀雜糧食用禁忌 82

part 6 五穀雜糧的美容秘訣

1. 五穀雜糧驚人的減肥秘密 84
2. 使肌膚光滑動人的五穀雜糧 85
3. 有效抗老化的五穀雜糧 86
4. 使氣色更為漂亮的五穀雜糧 87
5. 保養頭髮的五穀雜糧 88

part 7 保健身體的五穀雜糧

1. 護眼 90
2. 補腦 91
3. 提高記憶力與分析力 92
4. 五穀雜糧能夠有效提高人體免疫力 93
5. 保護胃腸 94
6. 排毒 95

part 8 五穀雜糧的情緒療法

1. 改善心情的五穀 98
2. 幫助安眠的五穀雜糧 99
3. 穩定精神的五穀 100
4. 舒緩焦慮的五穀雜糧 101
5. 消除疲勞的五穀雜糧 102



part 9 五穀雜糧能治療慢性病

1. 五穀雜糧能夠預防中風 104
2. 五穀雜糧預防心血管疾病 105
3. 五穀雜糧可以幫助降低血糖 107
4. 五穀雜糧治療肝病 108
5. 五穀雜糧治療腎臟病 109



part 10 女性護理食療方

1. 貧血治療 112
2. 生理調補 115



part 11 小病痛食療健康方

1. 腹瀉 118
2. 食慾不振 120
3. 胃腸虛弱 122
4. 便秘 124
5. 感冒 126
6. 咳嗽治療五穀食療方 128
7. 每日基礎保健 130
8. 解酒五穀食療方 132
9. 頭暈／頭痛五穀食療方 134



part 12 慢性病對症下藥食療篇

1. 預防心血管疾病的五穀食療..... 138
2. 預防中風的五穀食療..... 140
3. 治療高血壓的五穀食療..... 141
4. 治療糖尿病的五穀食療..... 143
5. 治療腎臟慢性病的五穀食療..... 145
6. 治療肝病的五穀食療..... 147
7. 提高免疫力的五穀食譜..... 149
8. 氣喘／支氣管炎..... 151



part 13 五穀美容漂亮食譜

1. 補血好氣色的五穀料理..... 154
2. 治療面皰的五穀美容食譜..... 156
3. 美白去斑的五穀食譜..... 158
4. 美髮五穀食譜..... 160
5. 輕體美人五穀雜糧瘦身料理..... 162
6. 五穀雜糧外用美容方..... 164

part 14 情緒治療的五穀料理

1. 改善心情的五穀料理..... 168
2. 改善失眠症狀的五穀料理..... 170
3. 舒緩焦慮的五穀食譜..... 172
4. 消除疲勞的五穀食譜..... 174
5. 腦部賦活活力五穀餐..... 176
6. 護眼明眸五穀餐..... 178

