

“五谷为养”、“五谷丰登”，千百年来，五谷杂粮一直是老百姓养生的必需品，我们可以不吃肉、不吃水果，但我们始终离不开五谷杂粮。

吃对 五谷杂粮

Health Plus & Reduce Health Guide

健康100分



赵瑞芹◎主编

健康与幸福，有时候真的是一碗杂粮粥的距离……



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对五谷杂粮健康100分 / 赵瑞芹主编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(饮食健康智慧王系列; 16)

ISBN 978-7-5064-8039-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第241401号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

[http: // www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 280千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对 五谷杂粮

Health Plus & Reduce Health Guide

健康100分



吴凤萍
刘义波

李红伟
赵中礼

赵忠义
李治博

赵瑞清
董 艳

 中国纺织出版社

前

近年来，高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的发病率逐年增加，这些疾病大多与饮食过于精细相关，人们慢慢发现，以前被我们忽视的五谷杂粮，这些粗陋的天然食物，对预防这些疾病有很大的作用，于是，现代都市人开始钟情五谷杂粮了。

五谷杂粮的好处有哪些呢？它可保持皮肤和黏膜的健康，让您更漂亮；它能提供您一整天的活力，让您活力充沛；它可释放食物的能量，帮助热量燃烧，加强体内废物排出，让您更苗条；它富含蛋白质、氨基酸和B族维生素等，具有抗癌的作用，帮您预防癌症，而且有预防和改善其他多种疾病的功效，让您更健康。

如甘薯是一种抗癌佳品，荞麦、薏米、黄豆等也有很好的抗癌作用，燕麦被誉为预防心脑血管疾病最便宜的武器，玉米是最好的抗衰老食品，土豆能很



好地预防脑中风和缓解胃痛，而富含维生素B₁的糙米、豆类食品可预防脚气病。

同时，有一些五谷杂粮又是某些疾病患者或处于某些生理周期的人应当避免食用的，如急性胃炎者忌食糯米，病后消化能力弱的人不宜吃黑米，便秘、尿频及孕早期的女性忌食薏米等，所以根据自身症状选择五谷杂粮至关重要。

营养学家普遍认为，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比较科学的，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人体健康，而且有利于节省能源、保护环境。

赵瑞芹

2011年6月6日

目录

第一章 打开五谷杂粮健康密码 >>>

五谷杂粮的五色祥云	10
五谷杂粮的五味杂陈	12
五谷杂粮的食用个性	14
五谷杂粮调养你的体质	16
五谷杂粮与药食同源	20
五谷杂粮助你四季养生	24

第二章 五谷杂粮大仓库 >>>

大米 (补脾和胃)	30
大麦 (降血脂)	32
高粱米 (健脾和胃)	34
黄米 (和胃安神)	35
黑米 (补血养肾)	36
糯米 (温养胃气)	38
芡实 (补脾止泻)	40
青稞 (提高免疫力)	41



小麦	养心益肾	42
荞麦	消炎净肠	44
小米	和胃安眠	46
玉米	防癌抗衰老	50
燕麦	预防心脑血管疾病	52
薏米	美容养颜	56
紫米	滋阴补肾	60
扁豆	健脾益气	62
蚕豆	健脑	64
豆腐	清热润燥	66
红豆	利水消肿	70
甘薯	通便排毒	72
黄豆	防止血管硬化	74
黑豆	乌发美容	78
花豆	健脾壮肾	82
芸豆	温中下气	83
绿豆	清热解毒	84
豇豆	健脾利湿	88



目录

毛豆	解毒益气	89
土豆	和胃调中	90
山药	神仙之药	94
豌豆	益中气、止泻痢	98
芋头	秋补素食一宝	100
白果	敛肺定喘	102
百合	养阴润肺	103
板栗	百果之王	104
荸荠	生津润肺	106
茯苓	健脾宁心	108
桂圆	补心安神	110
枸杞子	明目美容	112
红枣	活维生素丸	114
黑枣	养血安神	118
花生	清咽止咳	120
核桃	延年益寿	124
葵花子	补虚降脂	128
莲子	补脾止泻	130
菱角	健脾养胃	132





南瓜子	消肿驱虫	133
松子	润燥滑肠	134
香榧子	杀虫消积	136
芝麻	补血明目	138
腰果	降压养颜	142
榛子	增强体力	143

专题	最具人气的杂粮粥、五谷米糊、营养豆浆	144
-----------	--------------------	-----

第三章

因人而异吃杂粮 >>>

女性	160
男性	172
中老年人	178
婴幼儿	186
青少年儿童	194
孕产妇	200

附录	粗粮面点在家做	216
-----------	---------	-----



几千年来，中国老百姓一直奉为圣言的
“五谷为养”、“五谷丰登”，正逐渐
回归现代人的餐桌，并成为一种时尚。

第一章

打开五谷杂粮 健康密码

我们的饮食主要包括谷、肉、果、蔬等，而谷在饮食中占了非常重要的部分，在《黄帝内经·素问》中就有“五谷为养”之说法，随着生活水平的不断提高，人们对健康已越来越重视，买各种各样的营养品却忽略了每天必须食用的五谷杂粮，而五谷杂粮才是真正的健康食物之一。

五谷杂粮的**五色**祥云

天地有五行，人有五脏，五脏对应五行。金、木、水、火、土，分别对应了我们的五脏：肺、肝、肾、心、脾。同时可引申出五色：白、青、黑、红、黄。只要每餐都吸收到五色的食物，便可做到五行相生，达到调和五脏、滋补身体的功效。只有让“五色食物”同上餐桌，进行科学搭配，才能获得均衡合理的营养，才能提高我们的身体素质和健康水准，就让我们踏着五谷杂粮的五色祥云，拯救我们的健康吧！

黑色入肾，黑色的五谷杂粮具有滋补肾脏的功效。肾脏功能出了问题，引发的相关疾病都可通过食用黑色五谷杂粮来调理，如生发、乌发可食用黑豆、黑米、黑芝麻，因为肾“其华在发，肾功能良好则头发乌黑茂密”。黑色的五谷杂粮还富含抗氧化成分，对人体抗老防衰有显著的功效，《红楼梦》中的“御田胭脂米”就是指紫黑色的血糯米。



代表食物

黑米、黑麦、紫米、黑荞麦、黑豆、黑芝麻、黑松子等。

白色入肺，利于益气。大多数白色五谷杂粮，如山药、大米和薏米等，蛋白质成分都较丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进病体的康复。此外，白色五谷杂粮是一种安全性较高的营养食物，高血压、心脏病等患者食用会更好。



代表食物

白米、薏米、杏仁、花生、山药、糯米、豆腐、莲子、燕麦、芋头、桂圆等。

按照中医五行学说，红色为火，故红色五谷杂粮进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。红色五谷杂粮富含番茄红素、单宁等，可以保护细胞，具有抗炎作用，还能增强心脏功能和气血运行。



代表食物

红枣、红心甘薯、红米、枸杞子等。



黄色五谷杂粮的最大的特点和优势是富含胡萝卜素和维生素D，可减少感染、肿瘤发病。胡萝卜素能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病发生，维生素D具有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而收到壮骨强筋之功效。黄色五谷杂粮的营养物质对脾胃大有裨益。



代表食物

玉米、黄豆、小米、黄米、板栗、南瓜子、土豆等。

绿色五谷杂粮具有舒肝强肝的功效，能起到调节脾胃消化吸收的作用。绿色五谷杂粮中丰富的叶绿素对调节人体新陈代谢很有好处。从心理方面讲，经常吃绿色的五谷杂粮还可以舒缓压力并能预防偏头痛等疾病。

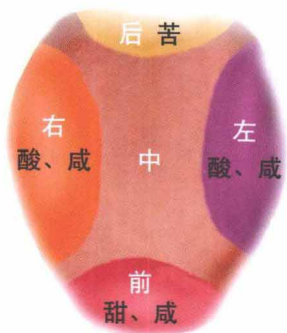


代表食物

绿豆、豌豆、扁豆等。



五谷杂粮的**五味杂陈**



高粱米味甘、涩，舌尖感受甜味，舌根感受苦味，故在吃高粱米时，人会先感受到甘味，再感受到涩味，不喜欢此涩味者可缩短咀嚼、品尝的时间。

五行对应五脏不仅可引申出五色，还可引申出“五味”，即辛、甘、酸、苦、咸五种。

必须指出，中医食疗的作用绝非单纯营养素的作用，而是食物中的其他功能性物质和营养素同时起作用，效果较单纯的营养素保健效果更为明显，因此，能把现代营养学与中医的食疗紧密结合起来，把发挥营养素的生理功能合理地与调整人体的血管、神经、内分泌代谢的功能结合起来，会取得更好的保健效果。



酸 味 食 物

酸味五谷杂粮代表：红豆。

食疗作用

酸味的五谷杂粮有收敛、固涩的作用，可用于辅助食疗出虚汗、泄泻、小便频多、滑精、咳嗽经久不止及各种出血病症。酸味固涩容易敛邪，如感冒出汗、急性肠炎泄泻、咳嗽初起，均当谨慎食用。



苦 味 食 物

苦味五谷杂粮代表：白果、杏仁、黑枣、莲子心等。

食疗作用

苦味食物有清热、泻火、燥湿、解毒的作用，可用于辅助食疗热证。热证表现为午后潮热、两颧潮红、咳嗽胸胁作痛的，可食用百合；湿证表现为四肢浮肿、小便短少、气短咳逆的，可配用白果。苦味食物清火，不宜多吃，尤其脾胃虚弱者更宜谨慎。



辛 味 食 物

五谷杂粮中没有辛味的。辛味食物代表：姜、葱、薄荷等。

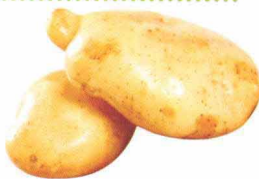
食疗作用

辛味食物有发散、行气、行血等作用，可用于辅助食疗感冒表证及寒凝疼痛病症。同是辛味食物，有属于热性的，也有属于寒性的。辛味食物大多发散，易伤津液，食用时要防止过量。



甘 味 食 物

甘味五谷杂粮代表：土豆、扁豆、豌豆、豇豆、豆腐、黑豆、绿豆、红豆、黄豆、薏米、蚕豆、荞麦、高粱米、粳米、糯米、玉米、大麦、小麦、甘薯、荸荠、花生、黑芝麻、板栗、红枣、莲子、核桃、桂圆、枸杞子等。



食疗作用

甘味食物有补益、和中、缓和的作用，可用作辅助食疗虚证。如表现为头晕目眩、少气懒言、疲倦乏力、脉虚无力之气虚证，可选用红枣等。



咸 味 食 物

咸味五谷杂粮代表：青稞、小米、核桃等。

食疗作用

咸味食物有软坚、散结、泻下、补益阴血的作用，可用于辅助食疗瘰疬、痰核、痞块、热结便秘、阴血亏虚等病症。

五谷杂粮的 食用个性



五谷杂粮的
人体的功效密切相
是用食物性味的偏胜来调

食用个性与其对
关，中医营养学就
整人体气血阴阳，扶正祛

邪。食物可大致分为四性，即寒、热、温、凉四种食性。凉性和寒性、温性和热性，在作用上有一定同性，只是在作用大小方面稍有差别。此外，有些食物食性平和，称为平性。

一般认为，寒凉性食物大都具有清热、泻火、解毒作用，常用于热性病证；温热性食物大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用于寒性病证；平性食物则有健脾、开胃、补益身体的作用。五谷杂粮属于食物，也有或寒凉温热或平和的食用个性，食性要与四时气候相适应，寒冷季节要少吃寒凉性食物，炎热季节要少吃温热性食物，如绿豆适合夏天食用，桂圆适合冬天食用。



寒凉性

●寒凉性的五谷杂粮大多具有清热、泻火、消炎、解毒等作用，适用于夏季发热、汗多口渴或平时体质偏热的人，以及急性热病、发炎、热毒疮疡等。例如，苧苳性寒，入肺、胃经，具有清热止渴、利湿化痰、温中益气、清风解毒等食疗功效，可用于阴虚火旺、肺热咳嗽、目赤、咽喉肿痛等病，但寒性胃痛者则当忌食。绿豆性味甘凉，有清热解毒之食疗功效。夏天在高温环境工作的人出汗多，水液损失很大，体内的电解质平衡遭到破坏，用绿豆煮汤来补充是最理想的方法，能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充矿物质，对维持人体水电解质平衡有着重要作用。

☞寒性五谷杂粮示例：小麦、荞麦、苧苳等。

☞凉性五谷杂粮示例：小米、大麦、绿豆、薏米、菱角、莲子心、百合等。



温热性

●温热性的五谷杂粮大多具有温振阳气、祛散寒邪、驱虫、止痛、抗菌等作用，适用于秋冬寒凉季节肢凉、怕冷，或体质偏寒的人，以及脘腹冷痛等症状。例如，红枣味甘性温、归脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的食疗功效，对病后体虚的人也有良好的滋补作用。桂圆性温，有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体虚弱等症。

☞温性五谷杂粮示例：糯米、桂圆、红枣、核桃等。

☞五谷杂粮中没有大热性质的食物。



平性

●平性食物大多能健脾、和胃，有调补作用，常用于脾胃不和、体力衰弱者。例如，黄豆、花生仁均饱含油脂，煮食能润肠通便，为慢性便秘者的最佳食用食物。黄豆还具有健脾利湿、益血补虚、解毒的作用，可用于辅助食疗脾虚气弱、消瘦少食，或贫血、营养不良等。山药具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、安神的食疗功效。

☞平性五谷杂粮示例：红豆、山药、百合、莲子、黄豆、豌豆、土豆等。

●食物的寒凉温热属性也要因人、因时、因地而宜，灵活运用，才能维持人体内部的阴阳平衡，维持生命的健康运转。因人而异来食补尤为重要，不同工作性质的人食补方式也不一样。建筑工人等体力劳动者因为经常晒太阳，体内容易有热气，需要多进食寒凉食物以滋阴降火；而白领一族因为在有空调的室内工作，温度适宜，极少出汗，经常食用寒凉食物就可能伤身。因寒凉与温热两种性质的食物作用恰好相反，正常人不宜过多偏食，体质偏向的人更应注意，如舌红、口干的阴虚内热之人，忌温热性的食物；舌淡苍白、肢凉怕冷的阳气虚而偏寒的人，就应忌寒凉性的食物。

四性的平衡