

谷类 & 豆类食物 的生机饮食指南

台湾膳食营养专家 韩百草 编著

- 内容新颖时尚插图精美
- 简单易懂防老养身妙方
- 专业权威最新健康讯息
- 隽永简洁正确清晰文字
- 普通食材吃出绝佳体质





谷类 & 豆类食物 的生机饮食指南

台湾膳食营养专家 韩百草 编著

- 内容新颖时尚插图精美
- 简单易懂防老养身妙方
- 专业权威最新健康讯息
- 隽永简洁正确清晰文字
- 普通食材吃出绝佳体质



上海书店出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谷类 & 豆类食物的生机饮食指南 / 韩百草编著. — 上海: 上海书店出版社, 2004.10

(生机饮食健康指南)

ISBN 7-80678-314-8

I. 谷... II. 韩... III. ①谷类制食品—食品营养
②谷类制食品—食物疗法③豆制食品—食品营养④豆制
食品—食物疗法 IV. ① R151.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 080926 号

本书由安帆出版社(台湾)独家授权

版权贸易合同登记号:图字 09-2004-483 号

责任编辑 张旭辉

技术编辑 张伟群

封面设计 程 钢

谷类 & 豆类食物的生机饮食指南

出 版	世纪出版集团上海书店出版社
发 行	上海世纪出版集团发行中心
地 址	200001 上海福建中路 193 号 易文网 www.ewen.cc www.shsd.com.cn
印 刷	上海精英彩色印务有限公司
开 本	890 × 1240 1/32
印 张	4
出版日期	2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1-6000
书 号	ISBN 7-80678-314-8/R · 5

定 价	18.00 元
-----	---------



“生机饮食”是21世纪现代人 健康的救星

建立正确的饮食观念，是健康的	
第一步	2
新兴的健康饮食观念“生机饮食”	2
“生机饮食”的起源与发展	3
“低脂”、“低糖”、“高纤”的	
“生机饮食”	5

第 1 章 “生机饮食”有抗老、防癌 的神奇功效

“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食	
是健康的杀手	8
增强免疫力、祛除自由基是抗老、	
防癌的关键	8
中、西医对“人体免疫力”的看法	9
免疫系统的三大抗病功能	10
增强免疫力的四大方法	11
过量的自由基会使人致病、老化	13
“生机饮食”能有效祛除自由基	13
天天五蔬果 防癌没烦恼	14
“生机饮食”能有效防治癌症	15

第 2 章 “生机饮食”教室

——认识谷类&豆类食物的营养价值

五谷杂粮供给热量与蛋白质	18
全谷类营养丰富是“生机饮食”	
最佳选择	19
谷类所含蛋白质是人体重要的营	
养素	20
氨基酸与蛋白质的关系	21
糙米具有令人惊讶的营养价值	22
以糙米为主食可有效治疗先天性	
过敏症	23
多食用糙米可有效治疗低血压	24
吃糙米饭可有效改善便秘症状	25
糙米含有丰富的维生素B ₁ ，可预	
防脚气病	26
糯米糕点饱腹感较持久	27
米饭搭配味噌汤是早餐最佳拍档	28
黑米、黑麦有利于大脑与骨骼的	
发育	29
小麦粉比米更具营养价值	30
喜欢吃荞麦面的人比较长寿	31
每天75克燕麦片可有效降低胆固	
醇	32
薏仁对治疗妇科病以及美肤、抗	

癌都有极佳疗效	34
多吃杂粮、蔬果是世界健康饮食潮流	35
每天至少吃两餐杂粮饭, 健康又长寿	36
谷类加工过细会影响营养价值	37
以五谷为主食, 增加纤维量的摄取	39
五种颜色豆类的神奇食疗功效	40
绿豆有明显的解毒、保肝功效, 还能降低血脂和胆固醇	43
红豆能促进心脏活化, 并有利尿功能	43
黄豆在所有豆类中营养价值最高	44
白豆是有益肺脏功能的食品	45
黑豆具有抗癌、提升免疫力的效用	46

第 3 章 “生机饮食”厨房

稻米: 具有益气、止烦、止泻的疗效	48
糙米: 维生素 B ₁ 含量比精白米多 5~6 倍, 可治疗脚气病	54
糯米: 热量高, 可增强体力与耐力	56
黑米: 具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效	60
稻芽: 治疗患者食欲减退、消化不良	62
米糠: 最价廉物美的防癌食品	63
粟米: 产妇及老人、病人、婴幼儿	

2

的最佳滋补食品	65
玉米: 具有延缓细胞衰老和脑功能退化等功用	68
高粱: 具有和胃、健脾、止泻等功效	74
薏仁: 日本民间一直把薏米视为珍贵的保健补品	76
小麦: 具有镇静神经、抗老防衰的疗效	82
大麦: 对消化性溃疡有预防作用	86
荞麦: 可预防因高血压引起的脑溢血, 也是降血脂的最佳食品	88
燕麦: 每天早晨吃一碗燕麦粥, 可使心脏病死亡率降低 60%	92
青稞: 能预防高血压、心脏病、糖尿病等各种文明病	96
麸皮: 每日食用麦麸 15 克, 可以有效地预防结肠癌的发生	97
麦芽: 小麦胚芽是一种很理想的美容食品	98
绿豆: 具有清热解暑、利水消肿、润喉止渴、明目降压、止泻痢等功效	100
红豆: 能补血、治疗低血压、促进心脏活化, 并有利尿功能	104
黄豆: 营养学家推荐为防治心脏病、高血压、动脉硬化等疾病的保健食品	108
白豆: 能协助支气管将分泌物排出, 因此能活化肺部功能	116
黑豆: 具有抗癌、补肾、提升免疫力的功效	118

“生机饮食”

是 21 世纪现代人健康的救星





建立正确的饮食观念， 是健康的第一步

生活在现代的人类，是幸运的一代也是不幸的一代。幸运的是，我们的生活富足、物质文明发达，在饮食方面更是力求精致美味。不幸的是，我们的生活品质却未能与所得看齐，“文明病”丛生：如恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病和糖尿病等，其实这些“文明病”大多与不正确的饮食习惯有关。因此，饮食的观念和行为对健康与生活品质的影响，实在是现代人最应重视的问题。

要改变不良的饮食习惯，就必须建立正确的营养观念。学者研究发现，现代人常有营养不足或营养不均的现象，究竟怎么吃才均衡？而在享受美味佳肴的同时，我们又怎么知道自己吃得对不对呢？食物提供营养素，以维持我们日常活动所需要的热量以及身体各种机能的正常运作。但是，没有任何一种食物可以供给人体需要的所有营养素，所以为了健康，营养学者也都会建议大家均衡地摄取各种食物。也就是说，饮食中必须包含各类基本食物，即五谷根茎类、鱼肉蛋豆类、蔬菜类、水果类、油脂类及奶类。

新兴的健康饮食观念 “生机饮食”

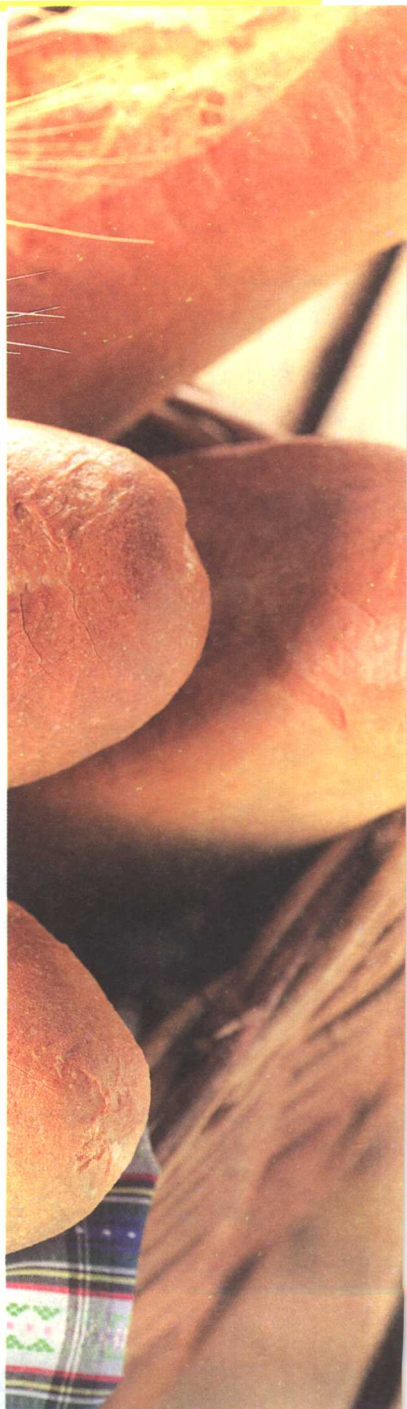
“生机饮食”已经成为21世纪人类新兴的健康饮食观念。随着各种“文明病”的日益增加，人类由于不健康的饮食习惯所导致的疾病，有愈来愈严重的趋势。现代科学研究证明，高脂肪饮食与肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的关

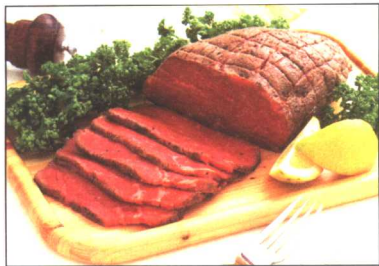
系，所以最好少吃肥肉以及油煎、油炸的食物；而盐分摄取过多容易罹患高血压，烹调应少用盐及含有高量食盐或钠的调味品，尽量让食物的口味清淡一些；而糖类除了提供热量以外，几乎不含其他营养素，同时容易引起蛀牙及肥胖，所以也应该减少食用。

以五谷为主食，同时增加纤维量的摄取，利用天然蔬果养生，少吃掺了人工添加物的食品，平日常吃少油、少盐、少糖的食物，多吃自然食品，多吃蔬菜水果，是预防慢性病的饮食原则，同时也是现代人效果最佳的养生保健之道。食用“有机耕种”栽培的蔬菜、水果——“有机”系指在栽种时不使用化学肥料与农药，因此蔬果中的营养素能避免养分被破坏并减少遭到污染——所以保留了最高的营养价值；蔬果中的酵素、抗氧化剂、纤维质也可被人体充分摄取。“生机饮食”能为“药石罔效”的慢性病患者与渴望追求健康幸福人生的大众百姓，重新燃起新希望、带来新契机，再创“生机蓬勃”的21世纪人类新文明。

“生机饮食”的起源与发展

“生机饮食”的创始者是日本的雷久南边博士。他不但到中国台湾宣扬他的养生理论“身体心灵健康之道”，还到台湾举办“生机饮食”体验营，指导600个人在台北外双溪实行“生机饮食”亲身体验，获得极大回响。尤其“生机饮食”号称可以医治“医师无法治疗的疾病”，因此更是备受瞩目！尽管今天医药发达，但仍有许多的疾病是药物不能治疗的，因此采用非药物治疗的“自然疗法”就显得更加重要。事实上，人体在本能上都有自愈的能力。日本最近有一本畅销书——《脑内革





食物提供营养，然而不当的饮食却可能使人生病。无论高血压、心脏病、糖尿病，甚至癌症，高油、高糖、高盐都扮演着关键的角色。



命》，它所传达的重点，正是利用自然的方法提高精神信念，进而增强身体的自然治愈能力。拥有美国麻省理工学院化学博士学位的雷久南边博士，在获得学位之后，结合东西方的健康养生之道，在美国加州开设了“琉璃光养生中心”，并且游走美国、新加坡等国和中国内地、台湾、香港等地，通过举行演讲传播他的健康养生理念。

食物提供营养，然而不当的饮食却可能使人生病。无论是高血压、心脏病、糖尿病，还是癌症，高油、高糖、高盐都扮演着关键的角色。现代科学研究发现，有些蔬菜和水果确实有预防疾病发生的功能，如花椰菜便具有丰富的维生素C和E，能抗拒癌症的发生。但是在今天，为了提高动植物的生长速度，同时为了预防病虫害而大量使用农药、抗生素和荷尔蒙等，结果却对人类造成了严重危害。根据研究，喷洒的农药，真正被昆虫和细菌吸收分解的只不过是1%，45%仍残留在植物上，其余则污染土壤与河川，最终伤害到的还是人类自己。

因此雷久南边博士所倡导的“生机饮食健康法”，不要求在饮食上坚持“低脂”、“低糖”、“高纤”三大原则，还要选择没有农药污染的蔬果，也就是所谓的“有机食物”。根据台湾大学农业化学系吴三和副教授的研究，“有机蔬菜”蛋白质和矿物质的含量极为丰富，营养价值很高。所以没有使用化学肥料、荷尔蒙以及未喷洒农药的蔬菜，外观虽然不好看，但却是真正的“有机食品”。

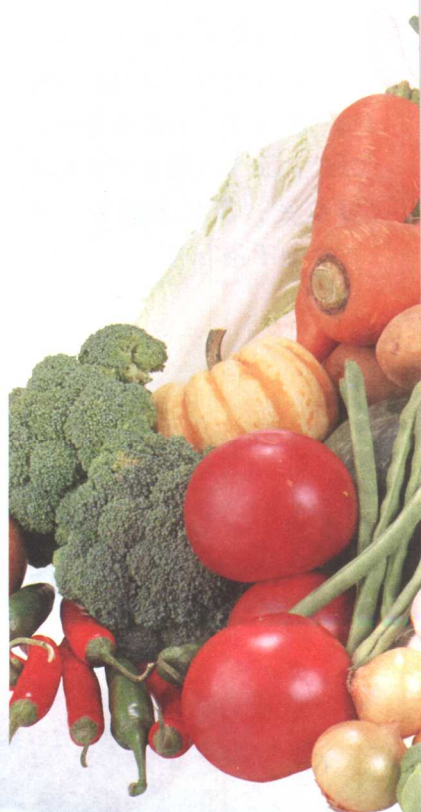
雷久南边所提倡的“生机饮食”，是以素食为主，食用在生产过程中没有受到污染的蔬菜，并采用简单、自然的烹调方法。例如：不吃精制的白米、白糖、白面条等，而吃未经加工的糙米、全麦食品等。同时配合人体肠胃消化的顺序，进餐时先喝汤。

“低脂”、“低糖”、 “高纤”的“生机饮食”

现代随着慢性疾病及癌症的罹患率增加，“生机饮食”已俨然成为时尚的名词。但是，你了解“生机饮食”真正的涵义吗？你是否以为只吃生菜或喝蔬果汁就是“生机饮食”？事实上这是完全谬误的观念，因为有许多蔬果中含毒素，需经由加热方可解毒（如竹笋、马铃薯），尤其患有肠胃病者，贸然生食会使病情恶化，甚至会产生胀气、腹泻等副作用；而尿毒病人，如果只喝果菜汁却不进食，会热量摄取不足，除了让尿素浓度更高，还会过度消耗体能，导致意识不清，甚至有性命之危，所以一味生食是不正确的。“生机饮食”其实指的是“有机饮食”的意思，即尽量选择食用自然的食品，亦即食用没有使用化学肥料、杀虫剂或除草剂等化学药剂所种植出来的天然产品，并且在收成之后的处理以及包装过程中，尽量不经过加热或调味，尽量保持食品的天然风貌，少油、少盐、少糖。例如：少吃白米，改吃糙米，选择全麦面包，水果能够连皮吃就不要削皮，喝果汁不如吃水果，尽量饮用未经过滤的果菜汁或者将各种豆类添加在饮食中。

因此，真正健康的“生机饮食”，并不是什么都生吃，而是只要能够生吃的，就尽量生吃，这样才能完全吸收蔬果中的营养素！例如在色拉吧中常会有的高丽菜、莴苣、小黄瓜、红萝卜、西洋芹菜、青椒、苜蓿芽、小番茄、苦瓜等，都是最好的生食蔬果！

同时以五谷为主食，增加纤维量。首先，三





餐应以五谷类为主。米、面等五谷根茎类含有丰富的碳水化合物，是人体最理想的热量来源。然而，许多人怕胖，采取“不吃饭、多吃菜”的方式，其实并不恰当。因为谷类食品除了含有丰富的淀粉外，还包括多种必需营养素，而且蛋白质、油脂的正常代谢也和谷类食品有关，所以虽然可以少吃，却不能不吃。

其次，饮食中尽量选用高纤维的食物。比方说，五谷类中的“全谷”如糙米、全麦，因为各式蔬菜及谷类均含有丰富的纤维质，可以促进肠胃蠕动，增加水分的吸收，预防便秘，并可以吸附人体代谢产生的毒素，降低癌症的罹患率。

一些含丰富水溶性纤维的苹果、草莓、香蕉、木瓜以及燕麦、豆类等，有助于降低血液中胆固醇的浓度，具有预防高血压、心脏病的神奇效果。

三餐应以五谷类为主。米、面等五谷根茎类含有丰富的碳水化合物，是人体最理想的热量来源。然而，许多人怕胖，采取“不吃饭、多吃菜”的方式，其实并不恰当。因为谷类食品除了含有丰富的淀粉外，还包括多种必需营养素，而且蛋白质、油脂的正常代谢也和谷类食品有关，所以虽然可以少吃，却不能不吃。



第 1 章

“生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效

“高油” “高盐” “高糖”的饮食是健康的杀手

增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键

中、西医对“人体免疫力”的看法

免疫系统的三大抗病功能

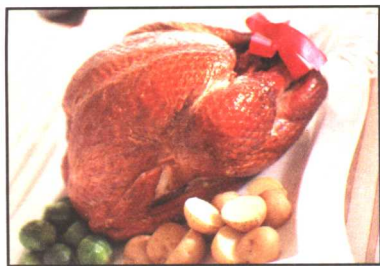
增强免疫力的四大方法

过量的自由基会使人致病、老化

“生机饮食”能有效祛除自由基

天天五蔬果，防癌没烦恼

“生机饮食”能有效防治癌症



“高油”、“高盐”、“高糖”的饮食是健康的杀手

人活着每天都离不开饮食，每天开门七件事没有一件事离得开“吃”这个话题。只可惜绝大部分的人，都严重地缺乏健康而正确的饮食观念与方法；往往因为一时的口腹之欲而导致病从口入，更因为贪嘴吃出令人遗憾终身的疾病。其实，饮食与健康有着最直接、最密切的关系，大部分的疾病都是由于长期不当的饮食所造成的。

根据统计，摄取过多脂肪，而又运动量不足的人，罹患大肠直肠癌的比例较高；而肺癌、卵巢癌、摄护腺癌、胰腺癌与乳癌，也都与高脂肪饮食有关。

食物提供营养，然而，不当的饮食却可能使人生病。无论是高血压、心脏病、糖尿病，甚至是癌症，高油、高盐、高糖都扮演着关键的角色。根据统计，摄取过多脂肪，而又运动量不足的人，罹患大肠直肠癌的比例较高；而肺癌、卵巢癌、摄护腺癌、胰腺癌与乳癌，也都与高脂肪饮食有关。喜欢吃香肠、火腿、腊肉、培根等腌制肉品的人，经证实罹患胃癌、肝癌、食道癌等消化器官病变的机率较高。饮食的口味重，吃得太咸，容易产生高血压；因此含钠较高的酱菜、卤肉、豆腐乳、火腿、腊肉、罐头食品等最好少吃。而糖类除了提供热量以外，几乎不含其他营养素，同时容易引起蛀牙及肥胖，所以也应该减少食用。



增强免疫力、祛除自由基是抗老、防癌的关键

现代人的死亡病因，已从过去的传染性疾病，转变为慢性疾病，也就是所谓的“文明病”。造成“文明病”的因素除了常见的环境污染，如空气污染、饮水污染及农药等种种公害的

影响外，忙碌的生活及药物的滥用等亦为重要因素，但最主要的形成原因还是错误的饮食与生活习惯。包括长期的偏食、错误的生活方式、没有消除当日的疲劳，以致身体某部分出现衰弱状况，而造成病菌的侵入。

据医学界多年研究的资料显示，如果饮食生活失调，每天的疲倦又不能完全祛除，身体的状况就会愈来愈差，很容易患感冒，而感冒通常就是病菌滋生为慢性疾病和癌症的温床，人类发生疾病的主要原因包括：

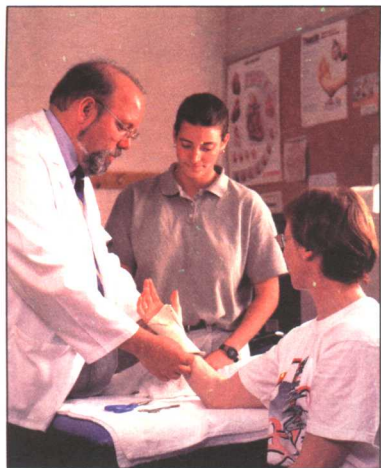
- ☐遗传基因。
- ☐免疫力衰退或免疫不平衡。
- ☐自由基产生过多。
- ☐代谢器官——肝、肾、肺日益衰弱。
- ☐酵素及激素失去活性。
- ☐能量不足或电解质平衡失调。

由于免疫力衰退或免疫不平衡，以及过多自由基的产生是人类发生疾病的主要原因，因此抗老、防癌的关键在于免疫力和自由基两大项。事实上，只要能增强并调理免疫力，祛除自由基、毒素，人类约85%的疾病都可加以预防。因此如何增强免疫力，以对抗疾病的侵袭，已成为现代人养生保健的第一要务。

中、西医对“人体免疫力” 的看法

“人体免疫力”就是“人体对病原体或毒素所具备的抵抗力”，也就是西医所谓的白血球制造抗体增强免疫机能，以吞噬外来细菌，产生防卫功能的作用。免疫力可分为先天免疫和后天免疫，前者得自遗传，而后者可以接种疫苗方式产生抗体。免





“人体免疫力”就是“人体对病原体或毒素所具备的抵抗力”。也就是西医所谓的白血球制造抗体增强免疫功能，以吞噬外来细菌，产生防卫功能的作用。免疫一词，在中医界首见于明朝李时珍的“免疫类方”。免疫可以解释为“免除疫病危害”的意思，这一基本概念早在春秋战国时《黄帝内经》一书中就已经出现。

疫力是人体维护健康的最主要防护网，对人体有保护作用。人体本身就有不受病原体侵入或繁殖而产生疾病的特性，也就是所谓的“免疫性”，当病原体侵入体内时，体内会产生抗体对抗，也就是含有抗体的“免疫血清”。免疫学的研究包括疾病的预防、诊断、治疗以及整个生物学的关系，可分为免疫化学、免疫生物学、免疫病理学、免疫遗传学等。而近年来科学界对于免疫缺陷的研究更是不遗余力，因为免疫功能不全或缺失，将造成体液、细胞、吞噬功能等方面的免疫缺陷，故容易感染和发生淋巴系统的恶性肿瘤，可分为原发性和继发性两类。

免疫一词，在中医界首见于明朝李时珍的“免疫类方”。免疫可以解释为“免除疫病危害”的意思，这一基本概念早在春秋战国时《黄帝内经》一书中就已经出现。《黄帝内经》对疾病的认识，是把疾病的因素称为“邪气”，把一切对抗疾病的能力称为“正气”。《黄帝内经》强调“正气”，实质上包含了人体正常的免疫功能。这也正是传统医学所说的“扶正、祛邪”——增强免疫力、能量，祛除自由基、毒素。其中，以“扶正”为本，“祛邪”为辅。“扶正”自然“祛邪”，“祛邪”利于“扶正”。

免疫系统的三大 抗病功能

人体主要借重免疫系统来对抗疾病，并且防癌、抗癌，因此免疫功能的强弱，决定我们是否容易生病和罹患癌症。免疫系统主要是用来保护人体，避免受到外来病毒、细菌、霉菌等的侵害，也可保持细胞正常机能、防止癌化。

一、保护

免疫系统的三大抗病功能

免疫系统在我们身体中执行巡逻侦测的任务，区别正常细胞和外来入侵物。若是碰到外来的细菌、病毒或是体内的细胞产生病变，它能马上辨识出来，并且立刻攻击消灭这些身体的敌人。拥有免疫监视能力，能有效防止细胞癌化。



保 护

二、清除

新陈代谢的废物，以及免疫细胞与病菌打仗时遗留下来的死伤残骸，都必须借由免疫细胞加以清除，系统化排除入侵的病原、抗原；也就是人体的自然生理清除的功能，尤如环保清道夫一般。



清 除

三、修补

免疫力能修补受伤的细胞，就像手割伤能自己痊愈，因此它也被称为身体自愈力。当人体的免疫功能正常运作时，自然能克服疾病，保障人体的健康。人体的免疫系统，必须有足够的营养，才有能力去抵抗外来的侵略者。因此，唯有借着均衡的营养，才能强化免疫系统功能，以维持健康的身体。

增强免疫力的 四大方法

男性罹患率最高的癌症是肝癌，女性则以子宫颈癌名列第一。虽然目前癌症治疗以手术为主，以化学治疗和放射治疗为辅，但最根本的方法，还是从饮食与生活习惯着手，加强免疫力，才能有效对抗病魔。人体免疫力强弱、抗癌力高



修 补



适当的运动



正常的作息



稳定的情绪



低，当然和个人遗传、体质有关，但是后天的环境，特别是外在污染、病毒感染等和人体营养状态、能量状态和经络状态等，均有密切关系。如何增强免疫力以抗老防癌，相信是人类在21世纪的一个迫切课题。

一、适当的运动

运动能帮助人体血液循环，输送养分，以及促进新陈代谢更加顺畅，多晒清晨的太阳对身体也是好处多多。

二、正常的作息

身体需要适度的休息，才能达到修补与代谢的功能。

三、稳定的情绪

压力及焦虑会造成神经系统失常，进而会破坏人体免疫系统正常的功能。

四、均衡的营养

您吃的食物决定了您的健康，全身的细胞以不同的形态存在于各种功能不同的器官里。所以，必须供给它正确均衡的养分，唯有营养充足的细胞才能正常运作。

以上四点是提高免疫力的必要条件，其中尤以均衡的营养最为重要。