



WUGUZALIANG
YANGSHENGZHI BING YIBENQUAN

五谷杂粮 养生治病 一本全

徐勇刚
叶树良
主编

五谷杂粮，您吃对了吗
科学食用五谷杂粮，养生防病保健康

《五谷杂粮养生治病一本全》直击时下最热门的五谷杂粮养生话题，通过分步详解五谷杂粮的营养功效、选购窍门、食用宜忌、食疗方法，带您走进五谷杂粮的养生世界，探寻五谷杂粮的食疗养生秘诀，切身实地地感受来自五谷杂粮养生的无穷魅力。

 浙江科学技术出版社

五谷杂粮 养生治病 一本全

主 编◎徐勇刚 叶树良
副主编◎任建雷 金禹彤 卢超

 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生治病一本全 / 徐勇刚, 叶树良主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5341-6453-8

I. ①五… II. ①徐…②叶… III. ①杂粮—食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 019748 号

书 名 五谷杂粮养生治病一本全
主 编 徐勇刚 叶树良

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 13.5

字 数 210 千字

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6453-8 定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 刘 丹

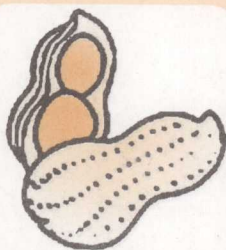
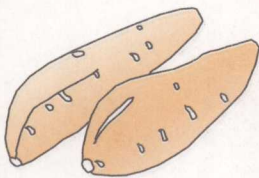
责任校对 梁 峥 王巧玲 李骁睿

封面设计 胡 椒

责任印务 徐忠雷



FOREWORD 前言



从古至今，五谷杂粮一直在我国的饮食文化中享有不可替代的地位。《黄帝内经》早就提出了饮食应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的观点。五谷杂粮不仅仅只是果腹的主食，还对人体益处多多，极具养生价值。《周礼·天官·疾医》中对此亦有论述：“以五味、五谷、五药养其病。”现代营养学研究也证实，只有遵循“食物多样、谷类为主”的饮食原则，才能实现膳食平衡。

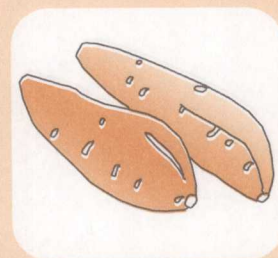
现代营养学研究发现，在五谷杂粮中，各种营养素的含量十分丰富，除了充足的蛋白质、碳水化合物以外，还含有铁、镁、锌、硒、钾、钙等矿物质，这些对维持身体机能的正常运行都起着无可取代的作用。

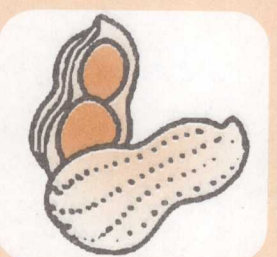
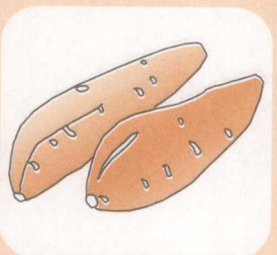
均衡地食用五谷杂粮比一成不变地吃大米、白面更健康，已是公认的健康理念。超市、大卖场、有机店的货架上，都少不了糙米、薏米、小米、苦荞、燕麦、红豆、绿豆、黄豆等常见的五谷杂粮，甚至还有商家看准商机，高举健康旗号，推出了各式包装的五谷米、十谷米等，真是琳琅满目，让人目不暇接。随着养生观念的

深入，现代人纷纷认识到，过度精致的饮食，对高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病、癌症这样一些现代高发的常见病而言，绝对是有害无益的诱发因素。可很多人并不知道的是，吃粗粮，其实也是有讲究的。健康的人随便吃吃倒是问题不大，身体素质欠佳的人就必须小心食用、对症食用。若是吃得不对，不仅无益于健康，反而还会伤身，甚至还有一些人群是不适合吃粗粮的。

如何科学地食用五谷杂粮，达到强身健体的目的？不同体质的人分别适合吃哪些五谷杂粮？颜色各异的五谷杂粮又各自具有怎样不同的保健功效？本书视角直击时下最热门的五谷杂粮养生话题，通过分步详解五谷杂粮的营养功效、选购窍门、食用宜忌、食疗方法等，带您走进五谷杂粮的养生世界，探寻五谷杂粮的食疗养生秘诀，切身实地地感受来自五谷杂粮养生的无穷魅力，让您和家人吃对五谷杂粮，收获健康幸福。编者衷心希望本书能成为您居家生活的好帮手，为您和家人的健康保驾护航。

编者





CONTENTS 目录

第一章

解读五谷杂粮中的养生奥秘

第一节 杂粮虽小，学问不少 002

什么是五谷杂粮 002

五色说——藏在颜色中的健康玄机 003

五谷的四性五味 004

细数五谷杂粮的营养成分 006

第二节 五谷养生也要因人而异 008

辨清体质，健康养生 008

不宜食用粗粮的人群 011

第三节 食用五谷杂粮的注意事项 013

不宜过食 013

不宜生食 014

豆类不宜放盐煮食 014

豆制品忌偏食和常食 014

饮食比例慢慢调 014

吃完粗粮多喝水 015

第四节 健康烹调好营养..... 015

烹调之前泡一泡 015

浸泡的水如何处理 016

选对烹调工具 016

烹调宜清淡 016

粗粮细作要适度 017

五谷杂粮宜搭配食用 017

第五节 五谷杂粮的挑选与储存..... 018

挑选小窍门 018

储存小技巧 018

第六节 顺节律吃五谷 019

春季——养阳为先 020

夏季——清心安神 020

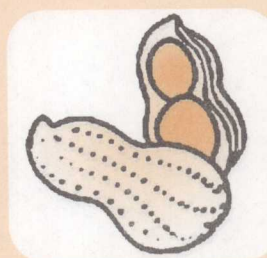
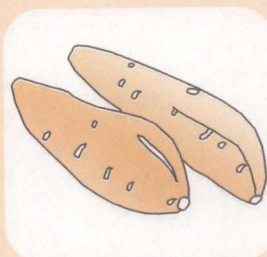
秋季——补阴润肺 020

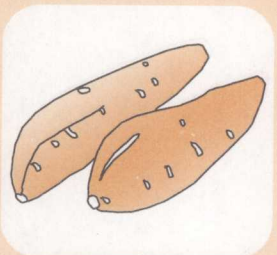
冬季——养肾健体 021

第七节 五谷相宜相克 021

相宜五谷搭配 021

相克五谷搭配 022





第二章

食之养人，全赖五谷

第一节 谷物养生食材 024

粳米 024

小米 025

玉米 027

黄米 028

糯米 030

紫米 031

糙米 033

黑米 034

薏米 036

小麦 037

大麦 039

荞麦 040

燕麦 042

高粱 043

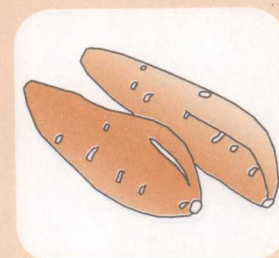
青稞 045

芡实 046

第二节 豆类养生食材 048

黄豆 048

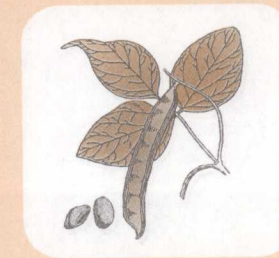
绿豆	049
红豆	051
黑豆	052
豌豆	054
扁豆	055
豇豆	057
蚕豆	058
芸豆	060
花豆	061
青豆	063
红腰豆	064



第三节 薯类养生食材	066
红薯	066
马铃薯	068
芋头	069
山药	071
荸荠	072
魔芋	074



第四节 坚果、干果类养生食材	076
核桃	076
莲子	078
松子	079
板栗	081
花生	082
葵花子	084
南瓜子	085





白果 087

百合 088

腰果 090

杏仁 091

开心果 093

榛子 094

西瓜子 096

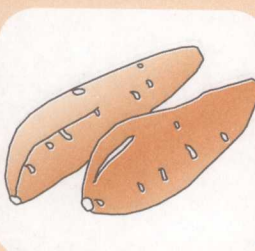
桂圆 097

红枣 099

榧子 100

芝麻 102

无花果 103



第三章

五谷飘香，谱出四季健康歌

第一节 春季五谷养生 106

第二节 夏季五谷养生 111

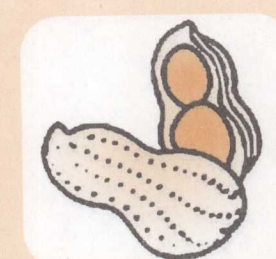
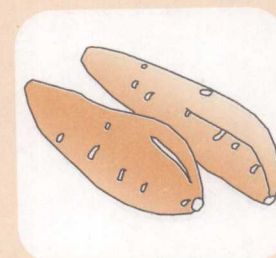
第三节 秋季五谷养生 117

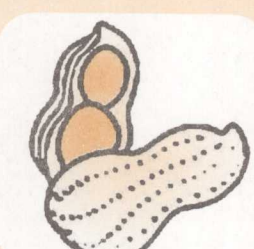
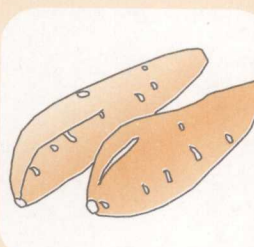
第四节 冬季五谷养生 122

第四章

五谷杂粮对症吃，我的健康听我的

感冒	130
咳嗽	131
哮喘	133
发热	135
慢性支气管炎	136
肺炎	138
肺结核	139
免疫力低下	141
痛风	143
尿路感染	144
肾炎	146
糖尿病	147
贫血	149
高脂血症	150
肥胖症	152
口腔溃疡	154
口臭	156
消化不良	157
消化性溃疡	159
胃炎	161

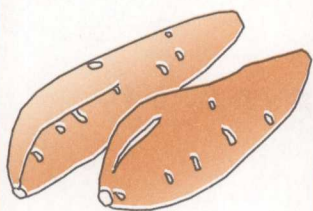
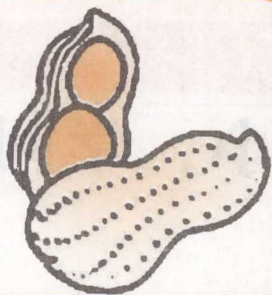




肠炎	163
胃下垂	164
胆囊炎	166
胆结石	168
肝硬化	169
肝炎	171
脂肪肝	173
腹泻	175
便秘	176
痔疮	178
失眠	179
耳鸣	181
高血压	182
低血压	184
动脉粥样硬化	186
冠心病	188
痛经	189
阳痿	191
月经不调	193
头痛	194
骨质疏松	196
更年期综合征	198
湿疹	200
皮肤瘙痒	201
痤疮	203

第一章

解读五谷杂粮中的养生奥秘





第一节

杂粮虽小，学问不少

什么是五谷杂粮

说到五谷杂粮的内容，不同时代给出的定义是不同的。例如，成书于战国至秦时期的《黄帝内经》中指出，五谷即“粳米、小豆、麦、黄豆、黄黍”；《孟子·滕文公》中则认为，五谷是指“稻、黍、稷、麦、菽”；而在佛教祭祀中，五谷指的是“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”。到了李时珍编撰《本草纲目》时，五谷已不再局限于“五”这个数字，而是包括了33种谷类，14种豆类，共计47种。

那么，到了今天，五谷杂粮的家族中又添入了哪些新成员呢？现代人挂在嘴边的五谷，通常是指“稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米”这五种粮食。而生活中常见的粮食，除了精制的米和面粉之外，统统属于“杂粮”。也就是说，五谷杂粮的范围比过去更大，已经涵盖多种粮食作物了，具体来说，五谷杂粮可分为谷类、豆类、薯类、坚果和干果类四大类。

1. 谷类

如小麦、大麦、稻米（粳米、糯米、籼米）、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等。

2. 豆类

如黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆、蚕豆、刀豆、花豆等。

3. 薯类

如红薯、马铃薯、芋头、山药等。



4. 坚果和干果类

如开心果、花生、葵花子、南瓜子、红枣等。

自古以来，五谷杂粮就是我国人民的主食。在人们的食物结构中，谷物、米和面食类的地位一直是不可替代的。随着人们养生意识的不断加强与深入，五谷杂粮的养生价值越来越得到人们的认可和重视。人们经常将五谷搭配在一起，做成美味又营养的食物。但仍有不少人一提到养生，脑子里首先闪现的就是鲍鱼、鱼翅、燕窝等一些珍贵的食材，认为五谷杂粮肯定是要排在这些食材后面的。殊不知，“饭是百味之本”，食物养生的奥妙，与精、贵实际上并无直接的关联。中医很早就提出了“烹龙煲凤何足贵，劝君杂食怡天年”的观点。鲍鱼、鱼翅诚然是珍贵又美味的食材，但要说到延年益寿，恐怕没有比五谷杂粮更实在、更补益的了。

《黄帝内经》早就提出了饮食应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的观点，现代营养学研究也证实，只有遵循“食物多样、谷类为主”的饮食原则，才能实现膳食平衡。

五色说——藏在颜色中的健康玄机

所谓五色，即指红、黄、青、白、黑这五种颜色。在传统的中医药学中，五色是非常重要的概念。中医认为，颜色不同，对应的脏腑器官、起到的作用也都不同。《易经》指出，青入肝，赤入心，黄入脾，白入肺，黑入肾。也就是说，青色养肝，红色养心，黄色养脾，白色养肺，黑色养肾。食物的五色与人体的五脏有着密切的联系，具有相互滋养的作用。

	五行归类	对应器官	养生功效	代表食物
红色 杂粮	火	心	①为心脏提供足够的蛋白质和脂肪，益气，补血，活血 ②醒目的红色杂粮能刺激神经系统的兴奋性，有助于增强食欲	红豆 红米 红枣

	五行归类	对应器官	养生功效	代表食物
黄色 杂粮	土	脾	①增强脾脏之气，起到理气健脾的作用 ②使人心情开朗，精神集中	大豆 玉米 小米
青色 杂粮	木	肝	①清肝解毒，调养肝脏 ②绿色杂粮富含的维生素、矿物质、膳食纤维有助于全面调理人体健康	绿豆 豌豆 豇豆
白色 杂粮	金	肺	①调和肺脏，健脾养胃，补中益气 ②富含黄酮素、蛋白质，有助于消除身体疲劳，促进疾病痊愈	粳米 糯米 薏米
黑色 杂粮	水	肾	富含氨基酸和矿物质，能补肾，养血，润肤	黑米 黑豆 黑芝麻

五谷的四性五味

从古至今，中医一直强调“药食同源”的道理，认为食物虽有改善、治疗疾病的功效，但也应细细区分，将食物归入四性、五味，让人们依据自己的体质来选择适合的食物。而四性也就是四气。

药物有寒、凉、温、热四种属性，五谷杂粮也是如此。不同“性情”的五谷进入人体内，会产生寒、温、凉、平四种不同的作用。可见，不同性质的五谷对应不同体质的人群，先了解了食物的属性，再针对自己的体质食用，才能收到事半功倍的功效。所以饮食养生首先要讲“性”。识透五谷的“性情”，才能掌握五谷杂粮养生的秘诀。



四性	作用原理	适宜人群	代表五谷杂粮
凉性	降火气，减轻热证	热性体质人群	绿豆、薏米、小米、百合
寒性	清热解暑，消除热证	实性体质人群	小麦、荞麦、大麦
温性	祛寒补虚	寒性体质人群	红豆、高粱
平性	开胃健脾，补虚强壮	虚性体质人群	黄豆、粳米、玉米、芝麻、杏仁

食物的“五味”即指食物有辛、甘、酸、苦、咸五种味道，五味分别对应人体的五脏，起着不同的作用。传统医药理论认为，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。

五味	作用原理	对应器官	代表五谷杂粮
辛	补气活血，发散风寒，活跃肺脏功能	肺	薏米、粳米
甘	补虚止痛，补益强壮，健脾	脾	黑米、黑芝麻、麦芽
酸	收涩止汗，生津开胃，助消化，强健肝脏机能	肝	红豆、绿豆、毛豆
苦	清热泻火，解毒除烦，强化心脏功能	心	苦荞、米糠、莲子
咸	润肠通便，消肿解毒，强化肾脏功能	肾	大麦、小米

