

粗粮是我国的传统饮食。本书教你如何食用粗粮，达到保健养生的目的。

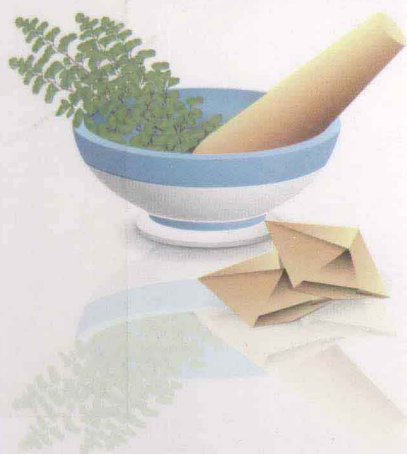
Culiang Yangsheng
Shiriting



粗粮 养生

十日通

烹饪宝典 食疗佳著



本书从粗粮的含义、功能、食用搭配、食用讲究、食用误区及各类粗粮的食用法这几个方面由浅入深地介绍了粗粮养生的各个方面的知识。语言简单、条理清晰，是一本大众读物；粗粮食谱遍布全书，是一本烹饪宝典；食疗方剂简便易学，是一本食疗佳著。

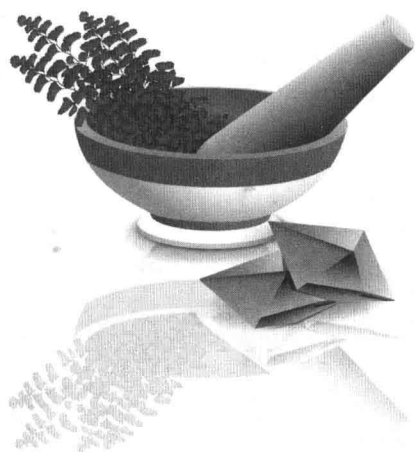
小东 德东 / 编著

北京联合出版有限公司

Culianq Yangsheng Shiritong

粗粮养生 十日通

小东 德东 / 编著



北京联合出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

粗粮养生十日通 / 小东, 德东编著. —北京: 北京联合出版公司, 2012.2

ISBN 978-7-5502-0494-2

I. ①粗… II. ①小…②德… III. ①杂粮-食物养生-食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 278027 号

粗粮养生十日通

作 者: 小 东 德 东

选题策划: 北京弘毅智业文化发展有限公司

责任编辑: 孙志文

封面设计: 红十月工作室

版式设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任校对: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市延风印装厂印刷 新华书店经销

字数: 90 千字 710 毫米×960 毫米 1/16 11 印张

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN: 978-7-5502-0494-2

定价: 21.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65780220

前言

PREFACE

粗粮是我国的传统饮食，它的功用主要就是作为粮食充饥。在物质生活高度发达的今天，以进食高脂肪、高蛋白、高热量食品为主的现代人由于生活节奏加快，饮食结构不能得到及时调整，身体素质急剧下降。大多数人吃腻了山珍海味、大鱼大肉，本能地想改变日常饮食结构，改善自身的身体素质，从而把目光投向清淡营养的粗粮饮食上。如今，无论是南方北方，还是大城市小县城，粗粮铺子随处可见，食用粗粮已成为一种新的“食尚”。粗粮似乎在一夜之间大红大紫，究其风靡全国的原因，除了人们想改变一下饮食结构外，还有其他的原因可以寻求。

首先，粗粮自身营养价值丰富，含有丰富的膳食纤维和微量元素。膳食纤维虽然不是人体所必需的营养素，但它是人体内的“清道夫”，具有排毒通便、降低血脂、降低血压的功用。微量元素是组成人体的重要物质，也是保持人体健康的重要物质。

另外，粗粮还有药用价值，对预防高脂血症、高血压、糖尿病、冠心病等“城市病”、“富贵病”具有良好的作用。

媒体的广泛宣传使得人们加深了对粗粮养生的认识。据媒体报道，我国约有40%的居民不吃粗粮，而且奶及奶制品在我国居民中的消费依然较低，



这对于促进青年人骨骼健康成长、防止老年人骨质疏松和贫困地区人民预防营养不良都极为不利。

于是媒体呼吁我国居民的行为和生活方式需要改善，个人、家庭、政府及社会各界应积极行动起来，倡导人们改变不健康的生活和行为习惯。于是超市出现了这样一种现象：虽然粗粮的价格比大米白面高出许多，但购买的人依然络绎不绝。最后，一些年长者可以借此怀念和抒发对过往生活的情愫。他们带着自己的孩子、孙儿到粗粮饭馆去感受以往生活的点滴，树立他们勤俭节约、艰苦朴素的生活态度，让他们懂得今天的生活来之不易，进而更加珍惜现在拥有的一切。

粗粮的功能众多，但有些人盲目跟风，导致了对粗粮的众多误解。食用粗粮有众多的原则和禁忌：粗细搭配、最好在晚上吃、不可常吃多吃等，如果不遵循这些原则和禁忌，只会让自己得不偿失。

本书从粗粮的含义、功能、食用搭配、食用讲究、食用误区及各类粗粮的食用法这几个方面由浅入深地介绍了粗粮养生的各个方面的知识。语言简单、条理清晰，是一本大众读物；粗粮食谱遍布全书，是一本烹饪宝典；食疗方剂简便易学，是一本食疗佳著。所以本书不仅可以成为养生爱好者的随身携带品，也可以是家庭主妇的厨房必备。



目 录

CONTENTS

第一天 正确认识粗粮

- 第一节 什么是粗粮 (3)
- 第二节 什么样的人适合吃粗粮 (5)
- 第三节 粗粮吃得越多越好吗 (9)

第二天 粗粮的功能

- 第一节 吃粗粮的益处 (15)
- 第二节 粗粮与养生的关系 (20)
- 第三节 粗粮与美容养颜的关系 (33)

第三天 粗粮的搭配与饮食误区

- 第一节 粗粮应如何搭配 (37)
- 第二节 粗粮饮食的误区 (43)

第四天 粗粮吃法有讲究

- 第一节 粗粮吃法讲究多 (49)
- 第二节 吃出美味的粗粮 (52)

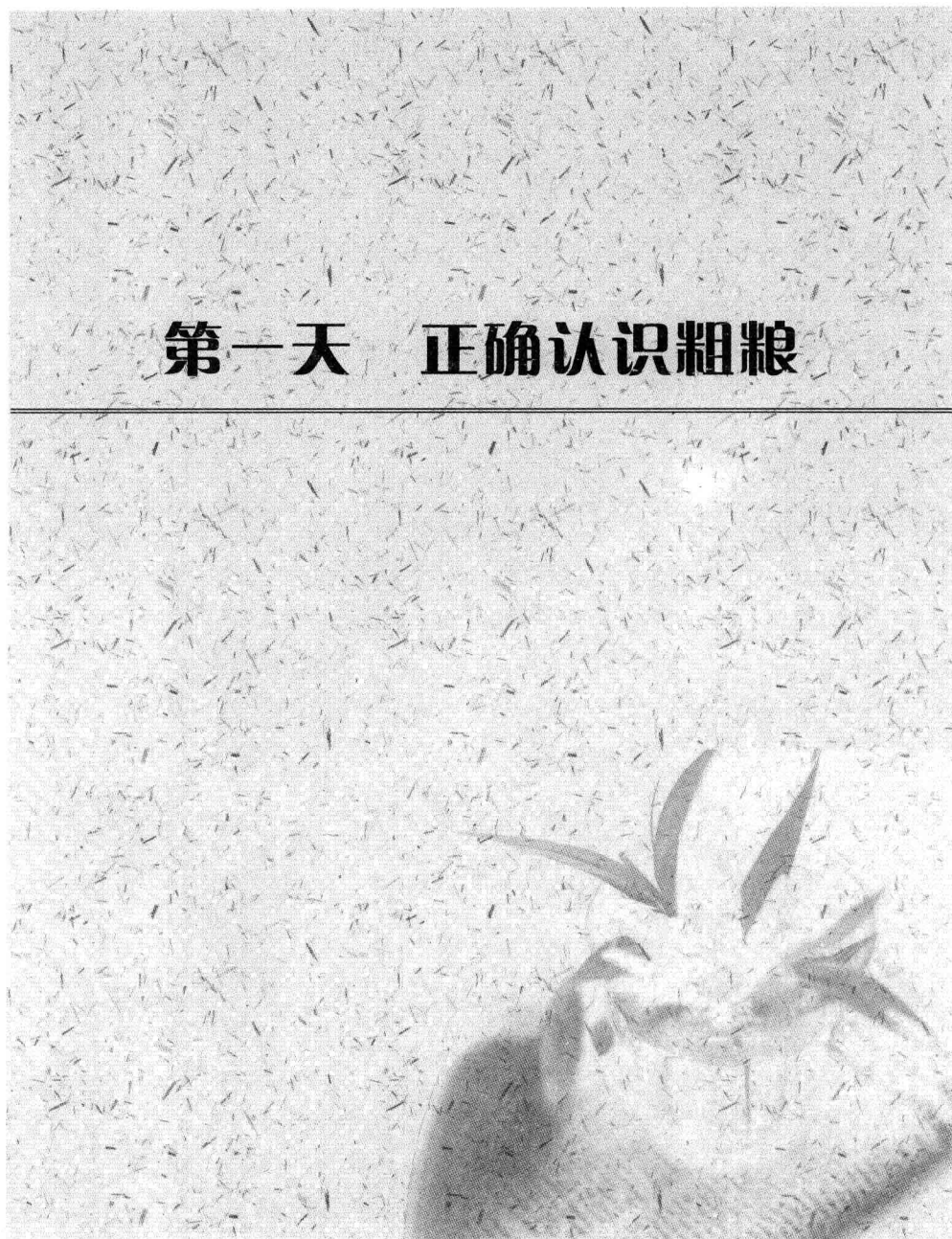
第五天 豆类粗粮食用法

- 第一节 大豆 (63)
- 第二节 绿豆 (74)



第三节 豌豆	(78)
第六天 谷物粗粮食用法	
第一节 认识谷类粗粮	(85)
第二节 玉米	(87)
第三节 小米	(93)
第四节 燕麦	(98)
第七天 薯类粗粮食用法	
第一节 认识薯类粗粮	(105)
第二节 烹好薯类粗粮	(108)
第八天 菌类粗粮食用法	
第一节 认识菌类粗粮	(131)
第二节 黑木耳	(133)
第三节 银耳	(139)
第九天 野菜粗粮食用法	
第一节 认识野菜粗粮	(145)
第二节 野菜的选购与储存	(148)
第三节 野菜的制作	(149)
第十天 其他粗粮食用法	
第一节 南瓜	(157)
第二节 黑芝麻	(163)

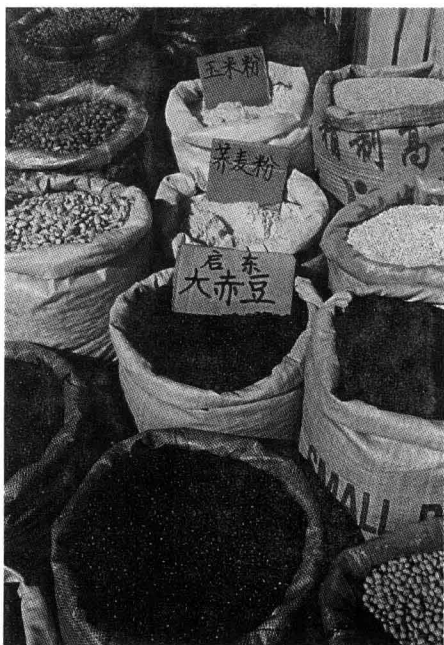
第一天 正确认识粗粮



第一节 什么是粗粮

粗粮是相对于细粮而言，一般是指我们平时作为主食的精米白面以外的粮食。从加工上来讲，粗粮没经过深加工和细加工，营养成分保存较为完整。从种类上来讲，它主要包括豆类，谷物类，薯类，菌类，野菜类。

以前，一些营养学家认为，粗粮中含有的粗纤维对人体的营养补给非常不利。但是在 1970 年以后，欧美的营养学家逐渐认识到粗粮中含有的大量膳食纤维与人体的健康密切相关。膳食纤维分为两类：一类为不可溶性的，一类为可溶性的。这两类膳食纤维，对人体的某些慢性非传染性疾病起着预防和保健的作用。因此也可以说，膳食纤维不仅具有保健功能，而且它在预防疾病方面起着重要的作用。例如对肠癌、憩室病、阑尾炎、便秘、痔疮、糖尿病、心脏病、高胆固醇症及肥胖病等。所以粗纤维的概念已不适用，因而将这一名词废弃，改称膳食纤维。



粗粮可以分为 5 大类：



一、豆类粗粮

这一类的食品有黄豆、黑豆、绿豆、红豆、青豆、芸豆、豌豆等。



二、谷物类粗粮

这一类的食品有玉米、小米、红米、黑米、紫米、糙米、薏仁、高粱、大麦、燕麦、荞麦、麦麸、高粱等。



三、薯类粗粮

这一类的食品有红薯、山药、马铃薯。



四、菌类粗粮

这一类的食品有木耳、蘑菇、银耳。



五、野菜粗粮

第二节 什么样的人适合吃粗粮

针对当今社会人们越吃越细的现状，粗粮发挥了它全身都是宝的优势，不论老少都适合少量吃点粗粮。那些患有“社会病”的人群，更适合多吃些粗粮。

一、儿童适合吃粗粮

儿童吃粗粮不仅有利于自身身体健康，而且还可以使牙齿整齐洁白，另外还可以预防近视，降低近视发病率。

粗粮多种植在海拔较高的地方，而且污染小，很少使用化肥、农药，可以称之为是天然的食物，对儿童身体的健康大有益处。

儿童在咀嚼粗粮时，不仅可使黏着在牙齿表面和牙龈上的食物残渣随咀嚼产生的唾液和口腔、舌部肌肉的磨擦得到清扫，有利于牙齿的健康；而且在咀嚼粗粮时牙龈肌肉也得到了运动，促进血液循环，增强肌肉组织的活力。再者，儿童牙齿生长整齐与否与颌骨发育密切相关。通过咀嚼粗粮，能够促进颌骨的发育，让孩子长一口整齐的牙齿。

近视的发生原因包括遗传因素和环境因素，而环境因素中生活方式的改变是近年来近视发病率逐年升高的主要原因。





眼科专家表示，现在的儿童越吃越精细，加工制作的食品已成为餐桌主角，而传统粗粮的摄入比例却相对减少，这直接导致体内缺少铬、铁等眼睛发育必需的微量元素，从而成为诱发近视疾病的因素之一。

专家建议，学生家长，除了平时要教育孩子做到注意用眼卫生外，还要重视引导孩子养成良好的饮食习惯，鼓励平时多吃粗粮，尽量做到粗细合理搭配。这将有利于预防近视，降低近视发病率。

二、电脑族适合吃粗粮

随着互联网不断的普及，中国的网民不断地增多，由于上网时间过长而引发的一系列“社会病”日益显露。

对于电脑族来说，长期久坐不运动，不仅有便秘的可能，还有可能使皮肤变得粗糙，黯淡无光。便秘会使人的内火上攻，有人会因此面色潮红或面色灰暗，也有的会出现色斑，更严重的是，肠癌的发病率会大大增加。粗粮中的纤维素加速肠部蠕动，促进排便排毒，减少长暗疮等皮肤病；粗粮利尿消肿让皮肤细腻均匀。对皮肤来说，豆类及坚果中的油脂富含维生素E，能帮助抗氧化和消除自由基，是保护皮肤的好帮手。

三、“三高”（高血糖、高血脂、高血压）症状者适合吃粗粮

粗粮中含有的膳食纤维可以减少糖的吸收，具有降低血糖的作用；其次，膳食纤维通过吸附胆汁酸和脂肪而使得吸收率下降，有助于降低血脂。长期食用粗粮能舒张血管，降低人体内胆固醇的含量，促进胃肠蠕动，促进肌体新陈代谢。比如，荞麦含有钙、磷、铁、柠檬素、草酸、维生素B₁、B₂、C、E等多种人体所必需的营养成分，它的蛋白质营养效价指数达80~92（小麦59，大米70），所含脂肪为不饱和的油酸和亚油酸，是中老年人较为理想的保健食品，特别适合“三高人群”长期食用。



四、准妈妈适合吃粗粮

粗粮里包含多种营养元素，有意想不到的食疗作用。经常吃粗粮的孕妇其胎儿的流产和早产的发生率较低。

玉米富含镁、不饱和脂肪酸、粗蛋白、淀粉、矿物质、胡萝卜素等营养成分。红玉米籽富含维生素 B₂，孕妇常吃可以预防及治疗口角炎，舌炎，口腔溃疡等核黄素缺乏症。玉米的胚芽及花粉富含天然的维生素 E。常吃可以增强体力及耐力，能够有效地防治“妊娠巨幼红细胞性贫血”。玉米煎水代茶饮，可用于防治妊娠高血压综合症，肝胆炎症以及消化不良等疾病。

红薯富含淀粉，钙铁等矿物质，所含氨基酸，维生素 A、B、C 远高于精制细粮。此外还含有一种类似雌性激素的物质，准妈妈常食能令皮肤白皙、细腻。含有的粘蛋白是一种多糖和蛋白质的混合物，能促进胆固醇排泄防止心血管脂肪沉淀，维护动脉血管的弹性，有效地保护心脏，预防心血管疾病，是孕妇的营养保健食品。

荞麦中的蛋白质含有丰富的赖氨酸，能促进胎儿发育，增强孕妇免疫功能；铁、锰、锌等微量元素和膳食纤维含量比一般谷物丰富；富含维 E、烟酸和芦丁：芦丁能降血脂和胆固醇，软化血管，保护视力和预防脑出血；烟酸能促进新陈代谢，增强解毒能力，降低胆固醇。这些营养成分对孕妇来说很有意义。

糙米中富含的丰富的营养元素大多是准妈妈每天需要摄取的。比如，每 100 克糙米胚芽就含有 3 克蛋白质，1.2 克脂肪，50 毫克维 A，1.8 克维 E，锌铁各 20 毫克，镁磷各 15 毫克，菸碱酸叶酸各 250 毫克。

五、肥胖者适合吃粗粮

粗粮中富含的纤维素对人的肠道具有清洁的作用，是肠胃杰出的“清道夫”。纤维素容易和身体里的重金属元素相结合，把他们一起排出体外，减少有害物质在体内的停留。同时纤维素比重小，体积大，能延缓胃中食物的排



出时间，使人容易产生饱食感，因此粗粮是一种很好的减肥、耐饥食品。

六、老年人适合吃粗粮

虽然微量元素在人体中含量很低，但对人体的生命活动具有极为重要的作用。随着年龄增大，老年人的消化能力减弱，对各种微量元素的摄入也逐渐减少。老年人应适当补充微量元素来对抗衰老、预防和治疗疾病。

铬是人体葡萄糖和脂质代谢的必需微量元素之一，是机体内胰岛素正常工作的辅助因子。随着年龄的增长，人体中血铬浓度会逐渐降低。人过中年后，如血铬持续降低易导致糖、脂代谢紊乱和动脉硬化，进入老年后，这些病理变化进一步加强，导致心脑血管疾病的发生和加重，免疫力下降，所以老年人应注意补点铬。老年人要多吃玉米、高粱米、红糖、豆类等含铬较多的食品。

第三节 粗粮吃得越多越好吗

“物极必反”，这是人人都知道的道理。吃粗粮对身体有众多好处，但是吃多了反而不利于身体健康。

粗粮有其自身的弊端：



一、粗粮不容易消化

首先，如果吃太多粗粮就意味着肠胃一次性摄入大量不溶性膳食纤维，这样就容易加重胃排空延迟，可能造成腹胀、早饱、消化不良等症状。然后，人体对粗粮内营养吸收率偏低。以豆制品为例，吃煮和炒黄豆，人体对其中蛋白质的吸收消化率最多只有 50%；而把黄豆加工成豆腐后，吸收率马上升至 90%~95%。



二、粗粮影响人体对钙、铁等其他营养元素的吸收

大量进食粗粮，在延缓糖分和脂类吸收的同时，也在一定程度上阻碍了部分常量和微量元素的吸收，特别是钙、铁、锌等元素。另外还会造成脂肪摄入量不足，微量元素缺乏，从而造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，影响肠道内矿物质的代谢平衡。



三、降低人体的免疫功能

粗粮的感官性差，而且本身营养价值不高。同样质量的细粮与粗粮，必然是细粮的营养，能量要高。古代人营养不足，体力较差与他们以粗粮为主食是有一定关系的。粗粮中含有的纤维素和植酸较多，每天摄入纤维素超过50克，且长期食用的话，会使人的蛋白质补充受阻，脂肪利用率降低，降低人体的免疫能力。

以下人群应该少吃粗粮：

1. 12岁至18岁。这个年龄阶段的少女应少吃粗粮。因为纤维素含量较多对于青春期少女危害较大。食物中的胆固醇会随着粗粮中的纤维排出肠道。胆固醇的吸收减少，就会导致女性激素合成减少，影响子宫等生殖器官的发育。因此，青春期少女的纤维素摄入，每天不应超过20克。

2. 25岁至35岁。这个年龄阶段的人久食多食粗粮就会影响人体机能对蛋白质，无机盐和某些微量元素的吸收，甚至影响到生殖能力。所以这个年龄段的人，每周吃粗粮天数不要超过三天，喝一些粗粮细做的饮料也比较合适，因为大部分粗粮饮料，在酿造过程中就考虑到微量元素的补充，比较适合年轻人饮用。

3. 45岁至60岁。这个年龄阶段的人尤其应受到关注，明白调节和补充营养对身体的重要性。高血压病人要少吃盐，食用含有丰富钾的食物，如干杏、豆类和干果。妇女到了绝经时，要多食豆制品，这能把骨损耗减轻到最低程度。但是这个年龄段的人，应渐渐避开一种粗粮：糯米。糯米属粘性，不宜老年人多食。

4. 60岁以上。这个年龄段的人容易得癌症、心脏病和中风。而燕麦等粗粮富含的纤维素会与体内的重金属和食物中的有害代谢物结合使其排出体外，因此适量进食含纤维素高的食物对人体是有益的，是值得提倡的。但是由于老年人胃肠功能减弱，粗粮吃多了会腹胀，消化吸收功能减弱，时间长了，还会导致营养不良。此外，缺铁和锌还会造成老年人贫血和大脑早衰。因此，老人每天的纤维素摄入最好不要超过25~35克。