

畅销精品 养生必读

◎ 王焕华 著
倪慧珠

教你 养生吃杂粮

*JiaoNi YangSheng
Chi ZaLiang*

30多种杂粮的自然特性、养生原理、忌口搭配，特别是养生评说，引经据典，读来情趣盎然，定会受益匪浅。

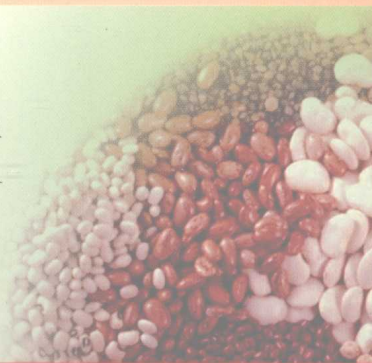
100多种杂粮组合的食用技巧与功效，不仅让你吃杂粮有滋有味，而且有章有法、明明白白。

50多种慢性疾病及亚健康的杂粮养生方案，不仅让你领略到养生吃杂粮的妙用，而且要让你吃出健康和幸福。

这是一部实用而有益的饮食养生读物

在各种养生理念中，饮食养生无疑是最主要也是最重要的内容，换句话说，饮食养生是人类健康长寿的关键所在！

 凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



养生是高效投资 养生是快乐事业

畅销精品

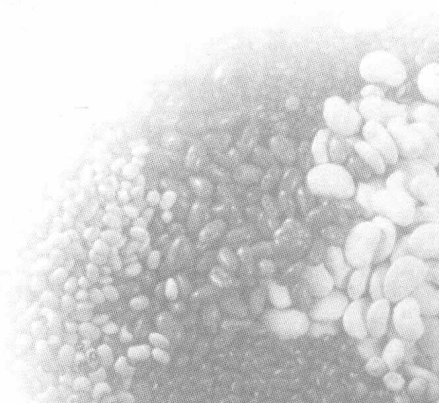
养生必读

教你 养生吃杂粮

*JiaoNi YangSheng
Chi ZaLiang*

◎ 王焕华 倪慧珠 著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你养生吃杂粮/王焕华,倪慧珠著. —南京:江苏科学技术出版社,2009.1

ISBN 978—7—5345—6281—5

I. 教... II. ①王... ②倪... III. 杂粮—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 197829 号

教你养生吃杂粮

著 者 王焕华 倪慧珠
责任编辑 张小平
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 11.5
字 数 150 000
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—6281—5
定 价 23.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

内 容 提 要

全书根据中国传统医学和古代食医理论,重点介绍了 30 种杂粮的自然特性、养生原理、忌口搭配、食用技巧,并从实用角度出发,对各种杂粮养生进行评说,推荐有效、简便的养生妙用,以及作者自己亲身杂粮养生经验、食养心得、杂粮禁忌等,对常见的一些慢性病患者提供切实可行的杂粮养生方案。可以说,这的确是一部实用而有益的中医养生读物。

作 者 寄 语

医乃仁术,
不为谋财而行医;
善是福根,
但求积善以延年。

——王焕华 倪慧珠

前 言

随着我国改革开放成果的不断突显,人民生活水平的不断提升,如今的中国真正走上了繁荣昌盛、稳步发展的康庄大道,呈现出了最兴旺的太平盛世。在中国人民全面奔小康的今天,社会的老龄化又促使广大老百姓追求健康长寿的欲望更为迫切而高涨,随之而来的养生保健产业也就日益发达,各种图书、杂志、报纸、影视、光碟、讲座、医院、会所、餐饮、广告、产品正在铺天盖地而来,使人眼花缭乱,目不暇接。此间,笔者也曾凑过热闹,编写出版过《教你活到 100 岁》《中国传统饮食宜忌全书》《中华食物养生大全》《王焕华养生讲记》《长寿药粥谱》《教你吃掉慢性病》等中医养生拙著,倍感欣慰的是,这些书均得到国内外不少读者的喜爱和赞赏,如今笔者在中国养生胜地——山东青岛崂山创办了“青岛教你活到 100 岁国际养生乐园”,以此作为服务于广大热心读者的基地,也是为中国人民及世界华人的养生长寿事业做一点实事,贡献一份力量。

在各种养生理念中,饮食养生无疑是最主要也是最重要的内容,换句话说,饮食养生是人类健康长寿的关键所在!人类可以不参与太极拳、太极剑、五禽戏、八段锦、瑜伽、游泳、长跑等各种健身运动,但只要能认真遵守正确合理的饮食养生原则,也能达到健康长寿 100 岁的目的,众多山区和农村的百岁老人就是最有力的证明。

然而,就在饮食养生这一关键领域,至今还存在着不少误区,甚至是误导。由于东、西方历史和文化背景的不同,出现了西方营养学和东方食养学的显著差异,甚至是冲突与排斥。西方的饮食是在畜牧业经济基础上形成与发展起来的,东方(主要是中国)则是在农业经济基础上形成与发展起来的。正因如此,畜牧业经济决定了西方膳食以肉奶为主,且善用刀叉餐具;农业经济决定了中国膳食以杂粮为主,并习惯用筷子等餐具。西方虽然也有饮食养生思想,并借助自然科学的形成而在营养成分的分析上取得了巨大成就,但也仅仅只有 150 多年的历史,还来不及判断西方饮食模式的利弊。直到本世纪中期才逐渐发现并且承认,西方饮食不如东方饮食更利于人类健康。这也正验证了伟人孙中山先生的一席话:“我国近代文明进化,事事皆落人之后,惟饮食一道之进步,至今尚为文明各国所不及。至于中国饮食之习尚,则比之今日欧美最高明之医学卫生家所发明最新之学理,亦不过如是而已。”也正因如此,精通西医学的孙中山先生还特别撰文,题目是:中国人应保持中国饮食法。文章中再次强调“中国人之饮食习尚,暗合乎科学卫生,尤为各国一般人所望尘不及也。”

最近几年,西方食品猛烈地冲击着我们这个文明古国,如肯德基、麦当劳、匹萨饼、加州牛肉面、邦尼炸鸡……,加上泛滥的啤酒、可口可乐,等等;另一方面,收入提高而生活改善,再加上某些“增加优质蛋白”的误导,荤食占了饮食的优势,而杂粮被挤出餐桌。也就在近若干年,不停地有人在呼吁“饮食西化的危险”,甚至连西方营养学家也如此告诫我们。这不,如今的中国人,又爱上了传统的五谷杂粮了。应江苏科学技术出版社资深编辑张小平之邀,根据中国传统养生文化和中医养生原理,结合自己几十年的临床经验和自身养生实践,撰写《教你养生吃杂粮》一书,也算

是笔者“教你养生”系列图书中的一种吧,故欣然接受,乐意而为。

既然东方传统饮食养生学之进步,优于西方现代营养学,那么,我们就应绕过西医营养学的一些误区,应用中医食养学理论,来指导我们今天的杂粮养生,也就是说,从杂粮的自然特性,杂粮的养生原理,杂粮的忌口与搭配,杂粮的食用技巧等方面进行探讨介绍,而将西方营养学的某些观点仅仅作为一份参考而已。

当然,由于我们的学识有限,经验不足,观念保守,所以,不当之处,尚祈谅解,欢迎批评指正。也希望能与广大养生爱好者和读者朋友保持联系(通讯地址:青岛市崂山区金家岭 8 信箱,邮政编码:266061),相互交流,不断总结,共同为中国人的百岁养生事业贡献自己的一份力量。

王焕华 倪慧珠

2009 年 1 月于青岛崂山

目 录

一、现代营养学的评判	1
1. 营养成分并不可靠	1
2. 喝水是喝营养素吗	2
3. 忽略了烹调对营养成分的影响	2
4. 营养学的片面性	3
5. 营养学难以指导人们的饮食	4
6. 营养学与“不时不食”	5
7. 形而上学的营养观	6
8. 营养素过量也是毒	7
二、杂粮的自然特性	10
1. 杂粮的四气	11
2. 杂粮的五味	12
3. 杂粮的归经	13
三、杂粮的养生原理	15
1. 杂粮四气养生原理	15
2. 杂粮五味养生原理	16
3. 杂粮归经养生原理	17
4. 杂粮因人养生原理	18
5. 杂粮因病养生原理	19
6. 杂粮因时因地养生原理	19

四、杂粮的忌口与搭配	21
1. 杂粮的忌口原则	21
2. 杂粮的搭配意义	23
五、杂粮的食用技巧	24
1. 杂粮的烹饪技巧	24
2. 杂粮的制作技巧	25
六、杂粮养生评说	27
1. 米谷类杂粮	27
五谷之长——粳米	27
“人非此物不能养生”	28
“粳米粥为资生化育神丹”	29
米油功同人参熟地	30
粳米的副产品	31
紫珍珠——糯米	35
“糯米粥为温养胃气妙品”	36
“益智粽”的启示	37
性温粘滞,助痰助湿,发物也	37
金皇后——玉米	41
黄金食品	41
养生三大功	42
养生好帮手——玉米须	43
蜀黍——高粱米	45
温中涩肠,造酒上品	45
谷子——粟米	46
粟、秫与粱之辨	47
“肾之谷也,肾病宜食之”	47
谷神——稷米	49
稷与黍之别	49
“脾之谷也,脾病宜食之”	50
菩提珠——苡仁米	51

寓治于食	51
养生六用	52
去疣养颜	53
为苡仁米“平反”	54
莎木面——西谷米	56
似米非米	56
粥养最宜	57
2. 麦类杂粮	58
饭麦——大麦	58
“不亚于粳米”	58
护肝佳品	59
胎前产后说麦芽	60
来——小麦	61
自然特性小议	61
“养心气,心病宜食之”	62
麦鱼、麦麸与面筋	63
雀角花——燕麦	65
发现雀麦米	65
净肠草——荞麦	67
荞麦的“降、泻、宽、炼、磨”	67
日本“荞麦热”	68
3. 豆类杂粮	70
菽——黄豆	70
食用大于药用	70
金豆银豆不如黄豆	71
豆中之王——黑大豆	74
药养大于食养	74
黑大豆与黑小豆	75
佛豆——蚕豆	77
“老则煮食,可以代粮”	78
警惕“蚕豆病”	78
红饭豆——赤小豆	80
消肿通乳,减肥瘦人	80

外用良方赤小豆	81
济世良谷——绿豆	83
“食中要物”	83
“菜中佳品”	84
防癌抗癌绿豆粥	84
解毒妙用绿豆粉	85
雪眉同气——白扁豆	87
“脾之谷也,专治中宫之病”	87
祛暑化湿,调和肠胃	88
裙带豆——饭豇豆	90
“豆中之上品”	90
4. 瓜薯类杂粮	91
饭瓜——南瓜	91
南瓜与鸦片	91
南瓜与糖尿病	92
南瓜与其他	93
金薯——山芋	95
金薯史话	96
优秀清道夫	97
长寿因子——山药	98
“轻身、不饥、延年”	99
山药与糖尿病	100
延寿之上品	100
土芝——芋艿	102
芋粥飘香	102
芋艿与癌症	103
山药蛋——马铃薯	104
植物之王,第二面包	105
多吃土豆,延年益寿	105
5. 坚果类杂粮	107
河东饭——栗子	107
千古佳话“河东饭”	107
老人之圣果	108

巨胜——芝麻	110
“八谷之中,惟此为良”	110
“久服,轻身不老”	111
长寿果——花生	112
古今说花生	113
水芝丹——莲子	115
延年益寿水芝丹	115
抗老防衰莲子粥	116
水中丹——芡实	117
苏东坡强身妙法	117
“轻身不饥,耐老神仙”	118
水栗——菱角	119
“断谷长生,补中延年”	119
七、亚健康基本养生方案	121
1. 补肾杂粮养生方案	123
2. 健脾杂粮养生方案	124
八、慢性病杂粮养生方案	125
1. 高血压病	125
2. 高脂血症	126
3. 冠心病与动脉硬化	128
4. 慢性心功能不全	129
5. 心悸	130
6. 白细胞减少症	131
7. 慢性贫血	132
8. 慢性支气管炎	133
9. 肺结核	134
10. 支气管哮喘	135
11. 支气管扩张	136
12. 慢性胃炎与溃疡病	137
13. 慢性腹泻	138
14. 慢性痢疾	139

15. 慢性便秘	139
16. 脂肪肝	140
17. 慢性肝炎肝硬化	141
18. 慢性胆囊炎和胆结石	142
19. 慢性肾炎	143
20. 慢性尿路感染	144
21. 遗尿与尿频	145
22. 糖尿病	146
23. 肥胖症	147
24. 癌症	149
25. 神经衰弱	150
26. 汗症	151
27. 腰酸腰痛	151
28. 遗精与早泄	152
29. 精液异常症	153
30. 前列腺肥大症	154
31. 带下病	155
32. 更年期综合征	156
33. 孕妇产后	157
34. 缺奶与回乳	157
35. 妇科杂病	158
36. 小儿杂病	158
37. 皮炎湿疹	160
38. 痈疖疔疮	161
39. 脚气病	161
40. 感冒	162
41. 其他病症杂粮养生方案	163
 后记:青岛教你活到 100 岁国际养生乐园	164
杂粮养生食谱索引	171

一、现代营养学的评判

如今的中国,一提到饮食养生保健,人们都会立即想到六大营养素(或七大营养素),可谓是家喻户晓,老少皆知,就连幼儿园的孩子们,也都会说上几句“维生素”“蛋白质”之类的词儿,甚至还会讲出“孩子不吃饭,缺锌是关键”之类的广告语。这些都是谁教会的呢?主要是厂家、商家和广告公司的教育结果,而不是真正的科学家们所为。

一般老百姓大概都不会知道,现代营养学的很多营养成分数据来源于未经烹调的原料所含的营养成分,并据此作出许多论断,用以指挥人们应当这样吃,不该那样吃,有些人甚至武断地说,不按照他们说的去吃就是不科学。实际生活中的营养学并不是完善或完整的科学。

1. 营养成分并不可靠

我们人类的食物只有两种,一为动物性食物,一为植物性食物。先说动物性食物,由于环境、饲料、生长期的不同,其营养成分也就不完全相同,其口感、风味也就不一样。老百姓都有这么一种经验,吃鸡要买草鸡,吃鲫鱼要买草鲫,草者或放养,或野生,人们普遍认为人工饲养的洋鸡、白鲫风味差,更主要的是不养人。买鸡蛋也会挑选草鸡蛋,尽管草鸡蛋的身价比洋鸡蛋贵。还有猪肉要买黑毛猪肉(如今市场上已较少见到),为什么呢?因为黑毛猪肉风味鲜美。产妇

习惯用老母鸡煨汤作产后补品,而不选择新雏鸡来补养。这都说明同样是鸡、鱼、肉、蛋,不是不可以吃,而是味道不好,所含营养成分也肯定不一样。当然还有所用饲料及饲料添加剂不同所造成的影响,甚至使用非法添加剂,吃久了必然暴露出问题。

再以植物性食物来说,那就更是如此。由于产地的不同,季节不同,品种不同,肥料不同,生长环境不同等,种出来的菜其营养成分及风味口感也是肯定不一样,年纪大些的人,可能都有这样的体会感受。尽管科技发达了,如今的大棚蔬菜,反季节蔬菜,转基因蔬菜,就是不太好吃,怪不得一些有条件的城里人,常常利用双休日或节假日,跑到偏远的山村乡下去,品尝农家菜、农家宴了。

2. 喝水是喝营养素吗

就现代营养学而论,七大营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、维生素、膳食纤维、无机盐(矿物质)和水。这就是营养学所谓的“科学性”。实际上,人类的消化系统缺乏消化纤维素的酶,膳食中的纤维成分,主要是对胃肠道的功能有促进作用,纤维素能够延长胃中食物排空时间,增加胃肠道吸收水分,延缓食糜中的葡萄糖和脂肪吸收速度,缩短肠道排空,及时通便,有利于清除肠道内的废料和有害物质。由此不难看出,膳食纤维对人体并无“营养”作用,或“补益”作用,或“强壮”作用。所以,称之为“营养成分”或“营养素”,名不符实。故以前营养学界只称“六大营养素”。

再说水,的确是人体不可缺少的,这对生命来讲,实在太重要了。但是,有多少人每天在喝水的时候能意识到自己是在喝“营养素”呢?有学者指出,由于水太普通了,太容易得到了,所以一般地不称它为营养物质,在营养和食疗上没有水的地位。水,作为第七大营养成分,怎么此刻就没有意义没有“名份”了呢?事实也的确如此,水是人体必不可少的,但它本身并没有“营养”作用,正如氧气也是人类必不可少的,同样也没有人将氧气当作第八“营养素”,或是称之为人体不可缺少的“营养成分”。

3. 忽略了烹调对营养成分的影响

现代营养学对食物的营养成分测定主要是针对原生食物,但实

际上,各种食物在经过加工烹调制作后,其原来的营养成分必然会导致多项理化反应,这应当是一种不难理解的常识,可有些学者对此却总是不屑一顾,真是咄咄怪事。曾有两位德国研究者在英国《New Scientist》刊物上发表了研究报告,是说烧煮、烘烤及腌制食物,虽然提供了特定的香味和颜色,却会降低营养价值,有些甚至有毒性。这就是在实践中完全降低原有各种“营养成分”的数据,也完全否定了“营养成分表”的意义。

也许正是担心烹调是会对营养成分的破坏而损失了营养素,西方人的饮食一度在向史前饮食看齐,乃至提倡吃一些未经烹调的饮食。十多年前曾有报道,欧洲流行起“环保菜”,倡导最力者是德国、挪威、丹麦等国,他们餐厅菜单上所列的是生牛肉、生马肉,乃至生鸡蛋。至于蔬菜,西餐厅中几乎都是生吃的。后来日本也加入其中,除了生马肉之外,又生产出供生吃的生猪肉、生鱼片以及生海鲜。也许就是为了减少食物中营养素的流失,竟有人提出“饮食回归自然”或“自然疗法”的口号,主张吃活食或喝生菜汁治疗癌症。有报道说,有些专家在考察了巴西一位活了 231 年的妇女的饮食后得出结论说:“如果现在人们采用人类史前食谱,那么大多数人可以活到 100 岁。”那位妇女吃了些什么呢?花生壳、果核、野菜、仙人掌和蚂蚁等,这简直是原始生活时代的饮食。想不到西方饮食竟走入这样的误区,这能说西方营养学是真的科学吗?在这一点上,我们的祖先早有定论。在唐·孙思邈《备急千金要方·道林养性》中指出:“……勿食生菜,生米,生肉,生冷瓜果,……烹饪不熟,食犹害人,况鱼脍肉生,损人尤甚。”也许正因如此,近年来西方人开始推崇以中国烹饪为主体的东方饮食,流行“为了你的健康,拿起筷子来”的言论,认为这才是一条科学的饮食养生之道。

4. 营养学的片面性

在人们所吃的各种食物中,除了含有所谓的“七大营养素”之外,还含有约万余种“非营养性”成分,这正是现代营养学最大的错误和遗憾。正如上海匡调元教授所指出的:“食物中除上述七大营养要素之外,还含有大量的、数以万计的所谓非营养性化学物质,这些物质恰恰具有明显的潜在药理作用,可以调整体质和治疗疾病。”

这些“非营养素”包括生物碱、苷类、醌类、苯丙素酚类、萜类、强心甙类、皂甙类等,这些食物中的特殊成分更是和食物的食疗食养效果密切结合,也是七大营养素所不可替代的。

实事也的确这样,如果仅从六大营养素而言,再好吃的东西,其饮食养生作用也都一样。我曾读过一篇题为“山珍海味不过如此”的文章,文中举燕窝为例,指出其糖类含量不如谷类,蛋白质含量不如蟹肉,脂肪含量不如肉类、大豆,矿物质含量不如牛奶,因而作出结论:“山珍海味无论其氨基酸含量构成比例,还是维生素、无机盐或微量元素等,都没有什么特别高的营养价值。”

实际上,众人之所以将燕窝、鱼翅、鲍鱼、牡蛎、熊掌、鹿筋、驼峰等视为山珍海味的昂贵名菜,一方面是因为它们物稀而味美,更重要的是它们都具有良好饮食养生功效,这是不可以简单地用几大营养素来加以衡量的。“八珍”中的鱼翅,据现代研究,除营养作用外,还具有降血脂、抗动脉硬化和抗凝成分,对冠心病人有较好的饮食养生作用;海参所含“海参毒素”能抑制 S180 及 Krebs-9 腹水癌的生长和抑制多种霉菌;鲍鱼所含“鲍灵素”成分,能抑制癌细胞及链球菌、流感病毒、角膜炎病毒等;牡蛎,近年来研究证实其提取物是治疗慢性肝炎,改善肝功能,预防脂肪肝和酒精中毒的良药。这几个例子说明,现代营养学的营养成分表是有其片面性的。若从中医饮食养生学来认识山珍海味,则其养生功效更是非同寻常。“八珍”中的熊掌性温味甘咸,可御风寒,益气力,滋补气血,祛风去痹,续绝除伤;鹿筋性温味微咸,能大壮筋骨,补阳,食之令人不畏寒冷;驼峰味甘性温可润燥,祛风,活血,消肿。这些独特的养生作用,用现代营养学的六大营养成分是说不清道不明的。正如我国著名饮食养生家聂凤乔先生所言:“山珍海味”不是“不过如此”,而是很不简单,如果仅用几大营养素来泛泛地比较一下就加以否定,岂止是过于轻率,简直是真的“盲目”了。

5. 营养学难以指导人们的饮食

根据营养学理论,每个人每天消耗的能量(或称热量)要与摄取的热量保持动态平衡,这就是“科学”,而实际上根本就行不通,纯粹是“理论”脱离实际。我们曾研究过不少营养学理论的相关数据,一