

全谷 这样吃

美味又健康

董俊杰 主编

全谷是营养
保留全面的谷物

吃对全谷可以改善 **糖尿病、高血压、高脂血症** 等几十种疾病

吃对全谷提神醒脑、缓解疲劳……远离亚健康

不同年龄、不同体质的人群适合吃的全谷食谱

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位





金谷

这样吃， 美味又健康

董俊杰 / 主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全谷这样吃, 美味又健康 / 董俊杰主编. — 北京:
中国纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-4750-5

I. ①全… II. ①董… III. ①谷物—粮食营养—基本
知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 032441 号

编委会: 张海媛 范永坤 李玉兰 黄 辉 黄艳素
赵红瑾 毛燕飞 黄建团 王永新

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本: 787×1062 1/16 印张: 12

字数: 140千字 定价: 36.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

全谷时代到来了！

随着生活水平的提高，人们的食品消费观念不断发生变化。从早期对食品高能量的追求，过渡到对其口感等特性的要求，色、香、味、形俱佳的食品对消费者有着更强大的吸引力。

目前，人们的养生保健意识逐渐增强，消费趋势开始转向具有合理营养和保健功能的营养保健食品。人们越来越注重饮食对健康的影响，因而“全谷”饮食观念如雨后春笋般崭露头角，得到越来越多人的重视并迅速发展起来。

吃“全谷”是一种健康的饮食理念，是指用完整的谷物种子（包括胚芽、胚乳和种皮）加工成食品，例如燕麦片等。完整的谷粒是一种重要的食物营养来源，含有优质植物蛋白、糖类、脂类、膳食纤维、碳水化合物、矿物质和维生素，以及其他对人体健康有益的成分（如酚酸、黄酮、木酚素等）。

研究证明，全谷物食品对心脏病、消化系统疾病及糖尿病等有一定的预防作用。全谷物食品是社会发展到一定阶段的产物，是一种消费阶层渐次递进的消费食品。

可见，全谷物时代的到来是必然的，随着全谷食物不断发展和普及，将会有更多的家庭和人群从中获益。

目录



第一章

吃谷新主张——谷物就要“粗”着吃

什么是全谷 / 2

国内外对全谷物食品的不同定义 / 3

国内对全谷物食品的定义 / 3

国外对全谷物食品的定义 / 3

国内推广全谷食物的意义 / 4

人们的健康所需 / 4

经济发展带动营养所需，粮食安全所需 / 4

发展中存在的问题 / 5

全谷食物与健康息息相关 / 7

全谷物应该怎么吃、怎么选 / 8

日常膳食中应保证一定量的全谷食物 / 8

挑选优质的全谷食品 / 9

全谷的结构与营养素分布 / 11

全谷食物的营养价值 / 12

全谷食物中的5大营养素解析 / 12

全谷中的营养健康因子 / 13

全谷食物的12大好处 / 16

帮助人们控制体重 / 16

能更好地控制血糖 / 16

降低胆固醇 / 17

抑制脂肪合成，助于减肥 / 17

肠道健康的“助推器” / 17

增加营养供应 / 18

有助降低患肠癌风险 / 19

有助于增强饱腹感 / 19

有效预防饭后困倦 / 19

保障体力和思维能力 / 20

帮助平衡激素水平 / 20

帮助改善皮肤质量 / 20



3 步提升全谷的营养价值

第1步——科学加工 / 22

谷物制粉 / 22

热加工与非热加工 / 22

营养强化 / 22

其他加工 / 23

第2步——合理烹调 / 24

提倡谷类食物混合吃 / 24

粗粮细粮搭配吃 / 24

第3步——有效储存 / 25

对谷物粮食有侵害的物质 / 25

家庭粮食储藏3步骤 / 26

身边随处可见的全谷及其食品

常见的全谷食物 / 28

粳米 / 28

糯米 / 31

小麦 / 34

大麦 / 37

玉米 / 40

糙米 / 43

黄米 / 46

小米 / 49

荞麦 / 52

黑米 / 55

紫米 / 58

薏米 / 61

糙米 / 64

燕麦 / 67

高粱米 / 70

青稞 / 73

常见的全谷食品 / 76

话说全谷餐 / 76

早餐谷物食品 / 77

全谷物饮料 / 78

面制食品 / 80

米类食品 / 82

第四章

吃对全谷改善身体不适及亚健康

吃对全谷改善身体不适 / 84

高脂血症 / 84

高血压 / 86

糖尿病 / 88

低血压 / 90

咳嗽 / 92

感冒 / 94

消化不良 / 96

慢性胃炎 / 98

腹泻 / 100

中暑 / 102

头痛 / 104

失眠多梦 / 106

便秘 / 108

痔疮 / 110

贫血 / 112

水肿 / 114

痛经 / 116

脱发 / 118

痤疮 / 120

肥胖 / 122

更年期综合征 / 124

神经衰弱 / 126

手脚冰凉 / 128

吃对全谷扫除亚健康 / 130

提神醒脑 / 133

缓解疲劳 / 134

释放压力 / 136

排毒养颜 / 138

调和脾胃 / 140

滋阴补肾 / 142

养心安神 / 144

滋阴润肺 / 146

调肝理气 / 148

吃对全谷餐，惠及全家人

适合孩子吃的健脑益智全谷餐 / 150

适合女人吃的调节气色全谷餐 / 151

适合男人吃的强身健体全谷餐 / 154

适合中老年人吃的养生全谷餐 / 155

针对不同体质，选择全谷餐

气虚体质 / 158

阳虚体质 / 161

阴虚体质 / 164

湿热体质 / 167

痰湿体质 / 170

血瘀体质 / 173

气郁体质 / 176

特禀体质 / 179

平和体质 / 182

参考文献 / 184

第一章

吃谷新主张 谷物就要『粗』着吃

2 什么是全谷

3 国内外对全谷物食品的不同定义

4 国内推广全谷食物的意义

7 全谷食物与健康息息相关

8 全谷物应该怎么吃、怎么选

11 全谷的结构与营养素分布

12 全谷食物的营养价值

16 全谷食物的12大好处



什么是全谷

全谷，是脱壳之后没有精制的粮食种子。我们常见的大部分粗粮其实都属于全谷，例如小米、大黄米、高粱米、糙米、黑米、紫米、红米、小麦粒、大麦粒、黑麦粒、荞麦粒，还包括已经磨成粉或压扁压碎的粮食，例如我们常见的燕麦片、全麦粉等食物。通俗地说，只要不把种子外层的粗糙部分和谷胚部分去掉，保持种子原有的营养价值，都可以认为是全谷。

虽然我们很容易辨别全谷食物，但是粗粮不等于全谷，因为有些粗粮并不属于全谷。例如我们所见到的玉米碎，虽然它是粗粮，但玉米经过加工后其中的玉米胚已经去掉，玉米种子表面的那层种皮也去掉了，所以不能称为全谷。那么，人们会有疑问，我们都很喜欢的煮玉米，是不是全谷食物呢，其实也不能完全被称作全谷。因为很多人在啃玉米的时候，把白色的谷胚和一部分透明的种皮留在了玉米棒上，没有得到全部的营养，所以严格来说不能叫做全谷。

另外，还有一些食品虽然不被称为全谷食物，但是也可以当粮食吃，也是整粒食用，没有经过精磨，我们大多称为“杂粮”。它们的好处和全谷类似，同样有利于健康。如红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆等，这类食物可以代替一部分精白米、精白面作为主食，都是非常健康的选择。

小提示：

全谷是指脱壳之后没有精制的粮食种子。

国内外对全谷物食品的不同定义



国内对全谷物食品的定义

我国对谷物的认识很早，谷，百谷的总名。《说文解字》中提到：“百谷者，稻粱菽各二十；蔬果助谷各二十也。”也就是说，百谷为稻米、高粱、大豆各占20%；蔬菜、瓜果各占20%。此外，《黄帝内经》里也提到了谷物食物：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这里所说的“五谷”，是指稻、麦、黍、稷、菽5种粮食作物。黍指玉米、黄米，稷指粟、高粱，菽指豆类。可见，在我国古代就有了对全谷的认识。随着发展，全谷物是指谷物粮食在加工过程中仅脱去种子外面的谷壳，即去掉不利于食用的保护皮层，保全全部天然营养、精准加工的完整的天然种子。



国外对全谷物食品的定义

国外研究认为，“全谷物食品”不是所谓的“完整谷物颗粒”食品。美国2004年5月对全谷物做出如下定义：谷物食品在食用时必须含有种子中所有的麸皮、胚芽和胚乳成分，才能称为“全谷物食品”。全谷物原料的形式有多种：整粒、碎粒、破裂或磨碎。它们可以磨成粉或者加工成面包、谷物早餐以及其他形式的加工食品。如果一个食品标签注明包装内含有全谷物原料，那么该全谷物原料则必须含有与加工前种子中相同比例的麸皮、胚芽和胚乳组分。

也就是说，全谷食品应含有谷物种子中所具有的全部组分（麸皮、胚芽、胚乳）与天然营养成分（蛋白质、维生素、碳水化合物、矿物质等）。

国内推广全谷食物的意义



人们的健康所需

谷物作为我国膳食结构中最重要的食物资源，其科学合理的消费将对公众的健康产生深刻影响。近年来，由于营养相关慢性疾病的高发，人们的营养健康意识不断增强，越来越多的消费者逐渐开始讲究营养平衡与合理膳食。

营养强化谷物食品的发展在一定程度上满足了消费者的需求。但是营养强化也仅仅是对在粮食加工过程中损失的部分微量营养素进行补充。天然完整的全谷物中所含有的各种微量营养素与抗氧化成分等植物化学素（生理活性成分）是很难通过强化实现的，而且谷物中的各种营养素对健康的作用机制，也可能是各种营养素相互作用与协同增效。从发达国家目前的情况看，在营养强化谷物食品大力发展的同时，全麦粉及其制品、（发芽）糙米及其制品、全燕麦等全谷物食品的快速发展，必将对世界粮食消费方式的变革与发展产生深远的影响。



经济发展带动营养所需，粮食安全所需

所谓人对全谷食物的合理需求，是指人们对全谷食物的最低需求满足之后，对其营养需要又开始加深了一步，也可以说是人们在“吃得饱”的情况下，对于“吃得好”的全谷食物的需求会逐渐增加。这种合理需求的重点不再是食物的量，而是食物的质。

小提示：

全谷食品是人类健康所需，能改善肥胖症、血脂异常、高血压、慢性病等诸多疾患。

因此，全谷食物的潜在营养，是否能被人体更好地吸收尤为重要。

人们开始逐步懂得精细粮食的一些弊端，开始越来越关注谷物类粮食的营养性。因此，全谷食物开始逐渐呈现在科学膳食的“字典里面”，越来越多的人开始熟悉全谷食物，希望能吃到更符合身体健康的食物。

目前，粮食安全与节约问题成为全球关注的焦点问题之一，我国政府也非常重视国家粮食安全，总体上我国粮食供求将长期趋紧。因此，增加全谷物的消费量，倡导健康粮食消费对我国粮食安全具有重要意义。

小提示:

目前，人们的饮食习惯大多是多精少粗，这对人类的健康极其不利，营养学家提醒人们要改变饮食观念，关注全谷食品。



发展中存在的问题

人们的饮食习惯，多精细、少粗粮

由于近年人民生活水平的提高，居民食物多样化日益发展。粮食消费出现了一些新变化，粮食直接消费量逐步下降，而且在食物消费中的比重也在不断下降，而动物性食品及食用油的摄入量显著增加。在粮食消费及我国居民膳食营养结构发生改变的同时，所谓的“富贵病”“文明病”等慢性疾病逐渐成为严重的社会问题，也引起了医学界、政府的日益重视。

另一方面，粮食消费基本停留在不断追求具有良好口感、色泽的精白米面食品阶段。要改变这种长期以来形成的习惯与观念，需要医学界、媒体、工业界、政府等全方面的努力。

长期以来，我国基本上是以精白米面制品作为主食，对谷物营养与健康方面的关注较少。现代化是中国乃至世界各国发展的必由之路，中国社会发展的历史就是不断现代化的历史。中国是一个人口大国和农业

大国，在发展农业现代化的基础上，实现中国粮食安全应该是国家现代化的核心目标之一。随着中国社会经济的快速发展，中国农业现代化和粮食安全协同发展的关系，是值得深入思考的问题。

全谷物加工与产品开发技术问题较多

全谷物加工与产品开发有许多技术问题需要攻关。加工过程会使全谷物中的脂类物质更容易被氧化，因为抗氧化剂在加工过程中被破坏，脂类得不到保护；而全谷物中的脂类物质含量比精加工谷物高。另外，谷物糊粉层中含有很多酶类，包括过氧化物酶、多酚氧化酶、淀粉酶等，加工过程中对糊粉层的破坏可导致形成一些不良风味、酶促褐变与淀粉降解等。因此，全谷物加工将涉及产品口感、风味、色泽、质构等的变化与控制，营养与功能性组分的保留与生物有效性控制，产品稳定性与货架期的控制，微生物污染与控制及产品的多元化开发等诸多问题。

知识看点 吃主食可以粗细粮搭配

吃主食的精髓在于粗细搭配，例如蒸米饭时加些小米、红豆，煮白米粥时加一把燕麦。但如果粗粮吃太多，就会影响消化，增加胃肠负担，造成腹胀、消化不良等问题。长期大量食用粗粮，还会影响人体对钙、铁等矿物质的吸收，降低人体免疫力。

因此，健康成年人每天最好只吃50~100克粗粮，占到主食总量的1/3左右。对于老年人、消化系统尚未发育完善的儿童来说，由于消化吸收功能弱，应该适当少吃粗粮，并且通过将粥煮得软烂黏糊、粗粮磨粉冲水等方式来促进其消化吸收。

全谷食物与健康息息相关

像其他富含纤维和维生素的食物一样，全谷类食物有助于促进身体健康。有多项研究发现，全谷食物对人体的疾病预防有极大的益处。

例如，增加全谷类食物的摄入能使心脏病的发病率平均降低26%。哈佛大学曾经对75571名女性进行的研究也得出了类似的结果，吃全谷类食物最多的女性患中风的风险降低了31%。哈佛大学的另一项研究发现每天食用大量全谷类食物使糖尿病发生的风险降低了38%。

另外，全谷类食物除了具有预防心脏病、中风、糖尿病的作用以外，还有许多其他有益健康的功能，特别是对于男性。其中一项研究来自欧洲，研究者发现，高纤维膳食使结肠癌的发生率降低了25%。另一项研究来自美国，发现增加膳食纤维的摄入能降低结肠息肉和腺瘤的发生率，平均降幅达27%。此外，还有一项研究发现，经常吃全谷类食物及其加工食品可以减少前列腺癌的发生。

知识看点 糖尿病、高脂血症患者多吃全谷物食品

膳食纤维对糖尿病及高脂血症患者的健康益处有比较明确的医学证据。这主要归功于膳食纤维不能被人体吸收的特性，不能被吸收也就不会产生热量，而且摄入的膳食纤维还会延缓胃部排空，增加饱腹感，对于控制血糖及血脂都很有帮助。而全谷食物中富含的膳食纤维非常多，所以对于普通人群可以适当搭配食用全谷物食品，而最适合被推荐食用全谷物食品的人群，则是糖尿病患者、高脂血症患者和营养过剩的人。

全谷物应该怎么吃、怎么选



日常膳食中应保证一定量的全谷食物

谷物、果蔬每样都不能少

水果和蔬菜富含维生素、矿物质、纤维素以及其他营养素，因而对我们的健康极为重要，但是水果和蔬菜不能代替谷类食物，而谷类食物也不能代替水果和蔬菜。健康的膳食模式应该是谷类食物、水果和蔬菜兼顾。哈佛大学曾经对43757名美国人的研究结果显示，所有形式的膳食纤维均可以降低心脏病发生的风险，谷类纤维较水果、蔬菜纤维更能有效地保护心脏。为了使身体更健康，全谷、果蔬两类纤维都需要摄入，每天需要量至少在25克以上，但我国居民膳食纤维的实际摄入量只有身体需要量的一半。

全谷食物应占谷类食物的30%

美国农业部有研究表明，膳食金字塔要求每天吃6~11份的谷类食物，具体多少，需要根据活动量大小和身材高矮来定。美国农业部建议全谷类食物占谷类食物的比例在30%以上。

全谷食物应多样化摄取

食用多种全谷类食物。例如，大麦和燕麦可以供给可溶性纤维，而小麦和玉米则可以提供不溶性纤维，所以可以搭配食用。一般每份提供5~6克纤维的食物品种是最好的，可选择燕麦片、燕麦麸皮等全麸质食物。如果这些富含

小提示：

水果和蔬菜不能替代谷类食物，谷类食物也不能替代果蔬，二者需搭配摄入。