

〔全面专业的饮食养生指南〕

唐代医家孙思邈说：「安生之本，必资于饮食，不知食宜者，不足以存生也。」

饮食水谷是人体气血

生化的源泉，是供给人体营养物质的根本

途径。因此果品、蔬菜、

五谷、鱼肉皆不可失。



彩色图文珍藏版

SHIWU YANGSHENG

食典

# 食物养生



养生与膳食  
营养课题组 著

自然食材营养图鉴  
全食物营养密码

中国轻工业出版社



集结收录常用常见食材 详尽分析营养养生功效  
经典推荐养生保健食谱 悉心挑选健康食疗验方  
尽享美食 · 远离疾病



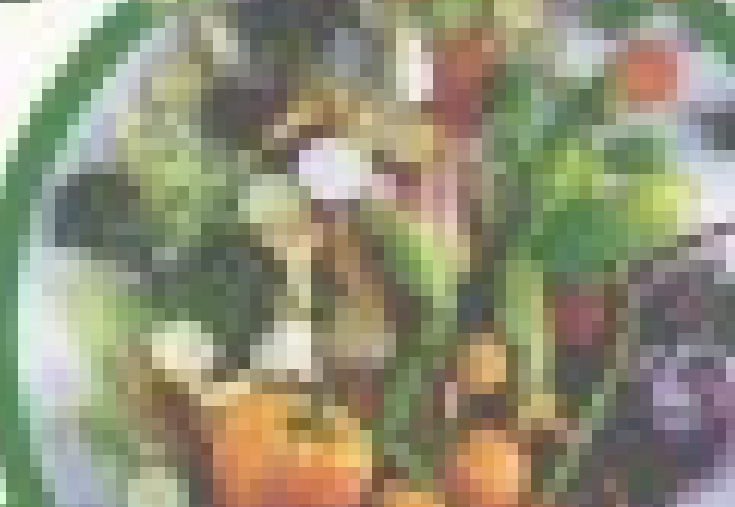
# 食物养生

食物是生命的源泉，也是健康的基石。通过合理的饮食搭配，可以达到养生保健的目的。本系列将为您介绍各种食物的营养价值及养生之道。



食物是生命的源泉，也是健康的基石。通过合理的饮食搭配，可以达到养生保健的目的。本系列将为您介绍各种食物的营养价值及养生之道。

食物是生命的源泉，也是健康的基石。通过合理的饮食搭配，可以达到养生保健的目的。本系列将为您介绍各种食物的营养价值及养生之道。



## 图书在版编目(CIP)数据

食物养生宝典/养生堂膳食营养课题组编著. —北京:  
中国轻工业出版社, 2008.1

(彩读养生馆)

ISBN 978-7-5019-6148-1

I. 食… II. 养… III. 食物养生-基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第147354号

---

责任编辑: 胡 苹      责任终审: 唐是雯  
策划编辑: 王恒中      装帧设计: 刘金华 旭 晖  
文字编辑: 樊 萍      美术编辑: 冯 静

---

---

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092      1/16      印张: 18

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6148-1/TS·3590      定价: 29.90元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695      010-85111729      传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845      65128898      传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70682S1X101ZBF

养生之道，饮食为本

全面专业的饮食养生指南

彩读养生馆 2

# 食物 养生 金典

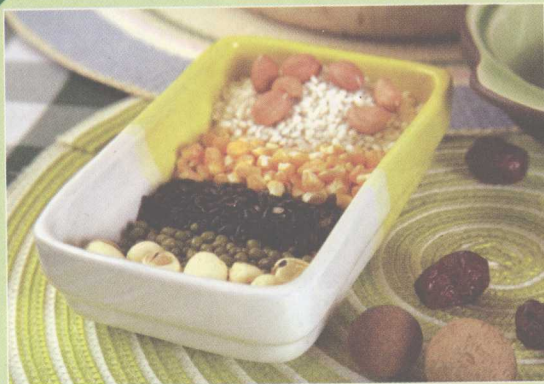


养生堂膳食  
营养课题组

编著

中国轻工业出版社





第一章

# 五谷杂粮

玉米	8
小米	10
大米	12
糙米	14
糯米	16
黑米	18
燕麦	20
荞麦	22
黄豆	24
绿豆	28
红豆	30
黑豆	32
红薯	34
芝麻	36
小麦	38



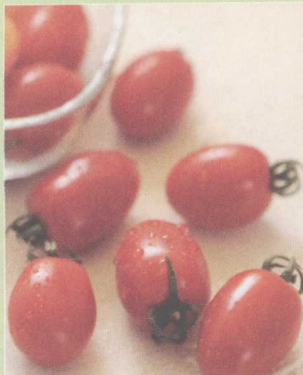
第二章

# 蔬菜

白菜	40
小白菜	42
芹菜	44
菠菜	46
韭菜	48
油菜	50
生菜	52
茼蒿	54
空心菜	56
茄子	58
西红柿	60
青椒	62
菜花	64
芦荟	66
黄瓜	68
冬瓜	70







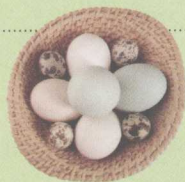
柑橘	136
橙子	138
菠萝	140
柠檬	142
椰子	144
杏	146
柿子	148
杨桃	149
桂圆	150
大枣	152
西瓜	154
木瓜	156
哈密瓜	158
花生	160
板栗	162
开心果	164
腰果	165
核桃	166
松子	168
葵花子	169

莲子	170
甘蔗	172

第四章

## 肉蛋奶及其他

猪肉	174
牛肉	176
羊肉	178
鸡肉 鸡蛋	180
鸭肉 鸭蛋	184
鹅肉 鹅蛋	186
鹌鹑 鹌鹑蛋	188
动物肝脏	190
奶类	192
动物血	196





第五章

# 水产品

鲤鱼	198
草鱼	200
鲫鱼	202
鳊鱼	204
泥鳅	205
螃蟹	206
甲鱼	208
鲈鱼	210
带鱼	212
平鱼	214
银鱼	215
黄鱼	216
三文鱼	218
虾	220
鱿鱼	222
墨鱼	223
海带	224

紫菜	226
蛭子	228
蛤蜊	229
鱼翅	230

第六章

# 调料及饮品

蒜	232
姜	234
葱	236
辣椒	238
花椒	240
胡椒	242
茴香	244
味精	245
咖喱	246
食盐	248
糖	250

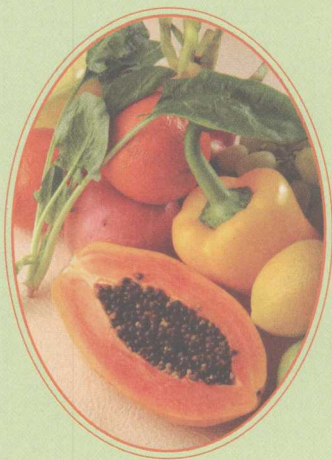




酱油 .....	252
食醋 .....	253
黄酒 .....	254
白酒 .....	255
红葡萄酒 .....	256
啤酒 .....	258
咖啡 .....	259
茶 .....	260
蜂蜜 .....	262
橄榄油 .....	264
花生油 .....	266
大豆油 .....	267
香油 .....	268
玉米油 .....	269
葵花油 .....	270
山茶油 .....	271
孜然 .....	272
水 .....	273

## 附录

四季饮食搭配原则 .....	274
安全食品保平安 .....	276
保健食品 .....	279
营养素一览表 .....	281
营养缺乏补给表 .....	283
常见疾病饮食表 .....	284
常吃零食一览表 .....	286



# 五谷杂粮



日常生活中，人们摄取的能量和蛋白质主要来源于粮食。在五谷杂粮的基础上，以果为助，以畜为益，以菜为充，辨证施食，相互配合。根据我国传统的饮食习惯，人们把食物区分为主食和副食两大类，前者主要指五谷杂粮，后者主要指鱼、肉、蛋、奶等。很多国家的营养学家都认为，西方国家的人们大多以动物性食物为主，与西方国家相比，中国人这种以植物性食物为主的饮食习惯，是优越的、符合营养科学的。



## 营养成分表

热量	196 千卡
胆固醇	—
膳食纤维	10.5 克
<b>三大营养素</b>	
蛋白质	4 克
脂肪	2.3 克
碳水化合物	40.2 克
<b>矿物质</b>	
钙	1 毫克
铁	1.5 毫克
磷	187 毫克
钾	238 毫克
钠	1.1 毫克
铜	0.25 毫克
镁	96 毫克
锌	0.9 毫克
硒	1.63 微克
<b>维生素</b>	
维生素 B <sub>1</sub>	0.21 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.06 毫克
维生素 B <sub>6</sub>	0.11 毫克
维生素 B <sub>12</sub>	15 微克
维生素 E	1.7 毫克
维生素 A	63 微克
烟酸	1.6 毫克
叶酸	12 微克
维生素 C	10 毫克
胡萝卜素	0.34 毫克
泛酸	1.9 毫克
生物素	216 微克
维生素 K	1 微克

本书所述所有食物之“营养成分表”中的数值均以每百克可食用部分含量来计算，后文中不再专门标注！

玉米对人体健康颇为有利，  
是全世界公认的“黄金作物”。

## 黄金作物

# 玉米

【别名】苞谷 棒子 玉蜀黍  
 【性味归经】性平，味甘，归胃、肾经。  
 【适用人群】一般人都适合食用。  
 【建议摄入量】每餐100克。

### 养生功效

补中开胃，益肺宁心，延缓衰老。辅助治疗小便不通、膀胱结石、肝炎、高血压。

## 营养与功效

玉米中含有丰富的营养成分。其中纤维素的含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。而营养元素硒和镁，则具有防癌抗癌作用，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤因得不到氧分子的供应而受到抑制，镁一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内废物排出体外。其所含的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，与玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液中胆固醇浓度，有效防止胆固醇沉积在血管壁，由此看来，玉米具备了防治冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等心脑血管疾病的作用。玉米中的维生素E还可以促进人体细胞分裂，增强人体新陈代谢，调整神经系统功能，能使皮肤细嫩光滑，延缓皱纹产生。它还含有一种特殊的长寿因子——谷胱甘肽，在硒的参与下，生成谷胱甘肽氧化酶，具有恢复青春，延缓衰老的功能。

## 专家提醒

玉米发霉后会产生致癌物，所以发霉玉米绝对不能食用。  
 皮肤病患者忌食玉米。

## 相关链接

**玉米与糙皮病：**糙皮病(癞皮病)又称玉蜀黍疹,与烟酸缺乏有关,流行在以玉米或高粱为主食的地区。患病的原因是人们从食物中获取烟酸和色氨酸,而色氨酸在人体内可转化为烟酸,但玉米和高粱中的烟酸以结合形式存在,不能被人体利用,同时色氨酸含量又低,因此导致烟酸缺乏。烟酸在体内参与糖、脂肪和蛋白质的氧化分解与组织呼吸,当其含量不足时可导致代谢紊乱,表现为腹泻、痴呆、皮炎,因此又称为“3D症”。专家提示说,吃玉米时应与豆类食品搭配食用,而皮肤病患者尽量不要食用玉米。

## 保存 料理

保存新鲜玉米时除去玉米皮、须,洗净沥干水,装入保鲜膜,放冰箱中冷藏即可。

吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃掉,因为玉米的许多营养都集中在胚尖中。

玉米做菜吃更佳,烹调尽管使玉米损失了部分维生素C,但却提高了抗氧化剂的活性。

## 养生保健食谱

### 润肠通便

**黑芝麻双米粥：**小米洗净后,放入清水中浸泡;黑芝麻碾成芝麻粉;鹌鹑蛋煮熟去壳备用。锅中加适量的清水,大火煮开,加小米、黑芝麻粉和玉米粒,再次煮开后,改小火煮熟。投入冰糖,待糖化开后,放入鹌鹑蛋,即可。有润肠通便的功效,适合便秘者食用。

### 补益气血

**排骨玉米：**玉米棒切厚片;排骨、豆角、蘑菇分别放入沸水中氽烫。油锅烧热,放入糖,炒至红亮后放入排骨,快速翻炒,排骨发红时加水炖煮,并加入葱、姜。排骨炖至八分熟后,投入蘑菇块、南瓜块、玉米块、豆角等,共同煮到肉烂。最后加入盐、酱油、胡椒粉、味精等调味即可。有健脾养胃、补气养血的功效,适合于病后体虚、贫血者服用。

### 强健脾胃

**红薯米粥：**红薯250克,玉米糝200克,白糖适量,加水,煮至红薯软烂、玉米开花,汤稠为度。此粥强健脾胃,补中益气。对夜盲症、大便带血、便秘、温热黄疸等症有良好的食疗作用。

## 食疗验方

### 止痛通便

**玉米须：**玉米须30克,车前子15克,甘草6克,用水煎服。可用于小便不通,膀胱炎及小便疼痛等症的辅助治疗。

### 健脾开胃

**玉米沙拉：**将玉米粒煮熟,捞出沥干,晾凉后放入盘中;猕猴桃、去核山楂、菠萝、小西红柿等新鲜水果分别去皮、洗净、切块,然后与玉米一同放入盘中;杏仁打碎后撒在水果表面,再浇上一层沙拉酱,拌匀后即可食用。此菜鲜美爽口,有健脾开胃、增进食欲的功效。适合消化不良、食欲不振者食用。



『黑芝麻双米粥』

食谱

## 营养成分表

	热量	358千卡
	胆固醇	—
	膳食纤维	1.6克
三大营养素	蛋白质	9.0克
	脂肪	3.1克
	碳水化合物	73.5克
	钙	9毫克
矿物质	铁	5.1毫克
	磷	229毫克
	钾	239毫克
	钠	9毫克
	铜	0.54毫克
	镁	107毫克
	锌	2.08毫克
	硒	4.74微克
维生素	维生素B <sub>1</sub>	0.67毫克
	维生素B <sub>2</sub>	0.10毫克
	维生素B <sub>6</sub>	0.18毫克
	维生素B <sub>12</sub>	73微克
	维生素E	3.63毫克
	维生素A	17微克
	烟酸	1.5毫克
	叶酸	29微克
	维生素C	—
	胡萝卜素	0.19毫克
	泛酸	1.7毫克
生物素	143微克	
维生素K	—	

小米是我国古代主要粮食作物之一，所以夏代和商代盛行“粟文化”。中国最早的酒也是用小米酿造的。小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”之美称。由于小米不需精制，因此，保存了大量的维生素和无机盐。

## 粮中精品

# 小米

【别名】粟米  
 【性味归经】性微寒，味甘，无毒；归胃经。  
 【适用人群】老少皆宜。  
 【建议摄入量】每餐50克。

## 养生功效

健胃除湿，和胃安眠，滋养肾气。辅助治疗胃虚失眠、女性黄白带、糖尿病。

## 营养与功效

小米中因富含丰富的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>12</sub>等营养成分，才具备了防治消化不良及口角生疮的功效。而丰富的营养成分中，又因有碳水化合物的存在，使得小米能缓解精神紧张、压力过大、疲惫乏力。

此外，小米的营养功效并非仅止于此，还具有防止反胃、呕吐的作用。我国北方有个习惯，孕妇生产过后，常用小米粥滋补身体，这说明，小米中的营养成分对身体虚弱的产妇具有很好的滋补作用，能有效帮助她们恢复体力。

中医认为，小米粥表面漂浮的一层形如油膏的黏稠物为“米油”，营养极为丰富。焖小米饭的锅巴，中医称为“黄金粉”、“焦饭”，有补气健脾、消积止泻的功效，对脾虚久泻、食积腹痛、小儿消化不良有显著食疗作用。

## 专家提醒

小米中蛋白质的营养价值并不比大米好，因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以产妇不能完全以小米为主食，应注意与其他谷物搭配，避免营养不良。

## 相关链接

**色素小米的危害：**在农贸市场曾出现过染色小米。其原因是：不法商贩将陈米或霉米用柠檬黄、胭脂红等合成色素进行润色，使小米由原来的灰白色变成了艳黄色，以此来吸引消费者购买。如果霉米被上色后流入市场，对人体的危害更大，霉米中含有黄曲霉，可能产生黄曲霉毒素，这是一种极强的致癌物质。同时，合成色素或其代谢物摄入过多，也可能对人体造成伤害，引起腹泻或造成更严重的后果。

辨别色素小米，首先从色泽上看，新鲜小米色泽均匀，呈金黄色，富有光泽；染色后的小米色泽深黄，缺乏光泽，看上去色泽不均匀。其次从气味上嗅，新鲜小米有一股小米特有的香气；染色后的小米闻起来没有香气，甚至还略带有色素气味。

## 保存 料理

通常情况下，将小米放在阴凉、干燥、通风较好的地方，储藏前水分过大时，不能暴晒，可将其阴干。宜与大豆或肉类食物混合食用。

## 养生保健食谱

### 益补肝肾

**桂圆小米板栗粥：**把小米、玉米分别淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟；桂圆、板栗去壳取肉，洗净备用。小米、玉米、桂圆、板栗一同放入锅中，加入清水，大火烧开后转小火熬煮成粥，调入红糖即成。该粥口感爽滑，有益肝补肾、养心健脑的功效。

### 补脑益智

**干贝小米粥：**将小米与洗净的香菇、干贝一起炖煮。待锅内油热后，放入切成细丁的猪肉、鲜冬笋、蒜苗快速翻炒，放入调味料，炒好后一同拌入煮好的小米粥中即可。此粥有补脑益智、美容健身、增加体力的功效。

### 和胃安眠

**芹菜小米粥：**芹菜去根、洗净，切碎末；小米洗净，浸泡20分钟，捞出；白米洗净，浸泡30分钟，与小米同放入锅中，加入适量水，大火煮成粥。粥至八分熟时放入芹菜，待粥熟时调味即可。此粥可调理肠胃，改善睡眠。适合睡眠不实、脾胃不和者食用。

## 食疗验方

### 强身健体

**羊骨粟米粥：**羊骨适量（捣碎），陈皮5克，良姜10克，草果10克，生姜50克，用水煎浓汁，去羊骨、药渣，加入适量的小米煮成粥后食用。适合虚劳无力、腰膝酸软等症的辅助食疗。

### 滋养肾气

**小米麻子粥：**冬麻子炒熟去皮研末，砂锅注水煎薄荷叶、荆芥穗，去渣取汁，入麻子仁、小米同煮成粥。有滋养肾气、润肠通便之功。

### 益气滋阴

**党参小米粥：**党参、升麻用水煎煮，去渣取汁，加入小米同煮成粥。此粥可益气滋阴，用于辅助治疗子宫下垂、气短乏力。



『桂圆小米板栗粥』

# 大米

## 饮食伴侣

【别名】粳米  
 【性味归经】性平，味甘，无毒，归脾、胃经。  
 【适用人群】老少皆宜。  
 【建议摄入量】每餐80克。



### 养生功效

健脾养胃，止渴除烦，固肠止泻。辅助治疗肠胃不和、暑热吐泻、小便不畅。

大米，是稻子的子实脱过壳而成的。大米是中国人的主食之一，无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。大米可分为粳米、籼米和糯米三种，根据其制作方法的不同，现在又流行方便米、强化米、免淘米等。

## 营养成分表

	热量	346 千卡
	胆固醇	—
	膳食纤维	0.7 克
三大营养素	蛋白质	7.4 克
	脂肪	0.8 克
	碳水化合物	77.2 克
	钙	13 毫克
矿物质	铁	1.1 毫克
	磷	121 毫克
	钾	103 毫克
	钠	2.4 毫克
	铜	0.19 毫克
	镁	34 毫克
	锌	1.45 毫克
	硒	2.23 微克
维生素	维生素 B <sub>1</sub>	0.33 毫克
	维生素 B <sub>2</sub>	0.05 毫克
	维生素 B <sub>6</sub>	0.2 毫克
	维生素 B <sub>12</sub>	20 微克
	维生素 E	1.01 毫克
	维生素 A	—
	烟酸	1.5 毫克
	叶酸	3.8 微克
	维生素 C	8 毫克
	胡萝卜素	—
	泛酸	0.6 毫克
生物素	220 微克	
维生素 K	—	

## 营养与功效

大米的绝大部分成分是淀粉，可以供给能量。但与人体营养需求相比，大米的蛋白质含量低、氨基酸不平衡；而且，在大米加工过程中，其富含的营养素糠层和米胚（稻米糠层和米胚中含有比稻谷营养价值高2/3以上的物质）基本被除净，所以其存在营养缺陷。然而，因其食用量大，也具有很高的营养功效，因此成了补充营养素的基础食物。

中医认为：大米有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，多食能令人“强身好气色”。大米中富含的蛋白质对肌肤有美白作用，常吃米饭可以使人皮肤白皙亮泽。

用大米熬成粥，则具有补脾、和胃、清肺的功效，米汤有益气、养阴、润燥的功能，能刺激胃液的分泌，有助于消化。

## 专家提醒

奶水不足时，妈妈可用米汤来辅助喂养婴儿。

因为精米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏。所以应该把精米和糙米结合食用，才能达到营养平衡。

精米做成粥更易于消化吸收。

## 相关链接

**时下最流行的米及米制品：**方便米饭是经热水浸泡或短时间加热后即可食用的米制品。目前市场上以软罐头米饭为主，它不仅保留米饭中原有的营养成分和风味，还便于食用和保存。

米粉是指以大米为主要原料，经浸泡、蒸煮、压条等工序制成的米制品。米粉质地柔韧，富有弹性，水煮不糊汤，干炒不易断，配以各种菜或汤料进行汤煮或干炒，爽滑入味，深受广大消费者（尤其南方消费者）的喜爱。

清洁米又叫免淘米，是一种清洁干净、晶莹整齐、符合卫生要求，不必淘洗就可以直接蒸煮食用的大米。清洁米是应用特殊工艺生产的免淘大米，避免了做饭时因淘洗而致使营养成分流失。这种米方便实用，具有较好的贮藏性，风味也较好。

## 保存 料理

为保持大米的新鲜品质与食用可口性，应注意减少贮存时间，并放于阴凉干燥处。用大米制作米饭时一定要“蒸”而不能“捞”，因为捞饭会损失掉大量维生素。

## 养生保健食谱

## 润肺除燥

**鲜奶玉液：**把粳米洗净，浸泡1小时捞出，沥干水分，和胡桃仁、牛奶、水搅拌磨细，用漏斗过滤取汁，将汁倒入锅内加水煮沸，加入白糖搅拌，待糖全溶后滤去渣，取滤液倒入锅内烧沸即成。本品可补脾胃，润燥益肺。咳嗽、气喘、腰痛、津亏肠燥、便秘者可常饮。

## 消肿降火

**皮蛋腐竹咸肉粥：**适量大米煮粥，加入咸瘦猪肉100克，皮蛋两个、水发腐竹60克，煮熟即可。有和五脏、通血脉、止烦、止渴的功效。适宜牙齿肿痛、咽喉声嘶者食用。

## 滋阴益气

**蜜汁大米花生粥：**大米洗净，放入清水中浸泡30分钟；花生洗净，放入清水中浸泡2小时。把大米及花生一同放入清水锅中，大火煮滚后改小火熬煮成粥，加入白糖和牛奶搅匀，待稍凉后加蜂蜜调味即可。此粥可补中益气、健脾养胃，适于病后脾胃虚弱、烦热口渴者食。

## 食疗验方

## 养肝降火

**菊花粥：**粳米煮粥，快熟时，加入菊花粉及适量白糖，搅匀后即可食用。有祛风清热，清肝火，降血压的作用。可用于风热目赤、肝火头痛、高血压、冠心病、眩晕、目暗等症的辅助食疗。汗多或脾虚便溏者不宜食用。

## 生津止渴

**葛根粉粥：**粳米煮粥，加入葛根粉30克，煮沸即可食用。有清热降压、生津止渴的作用。可作为高血压、冠心病、心绞痛、老年性糖尿病、慢性脾虚泻利、夏季或发热期间口干烦渴等症的辅助食疗。



『蜜汁大米花生粥』



# 糙米

时尚谷品

【性味归经】性平、味甘、无毒；归脾、胃经。  
 【适用人群】一般人皆可食用。  
 【建议摄入量】每餐50克。



养生功效

益气和中，除湿气，整肠通便。有助于防治便秘、肠癌、脚气病，并有降血脂、减肥的功效。

## 营养成分表

	热量	320 千卡
	胆固醇	—
	膳食纤维	0.9
三大营养素	蛋白质	8.2
	脂肪	1.0
	碳水化合物	71.5
	钙	15 毫克
矿物质	铁	1.5 毫克
	磷	130 毫克
	钾	110 毫克
	钠	2.8 毫克
	铜	0.21 毫克
	镁	39 毫克
	锌	1.7 毫克
	硒	2.5 微克
维生素	维生素 B <sub>1</sub>	0.4 毫克
	维生素 B <sub>2</sub>	0.06 毫克
	维生素 B <sub>6</sub>	0.22 毫克
	维生素 B <sub>12</sub>	25 微克
	维生素 E	1.15 毫克
	维生素 A	—
	烟酸	1.7 毫克
	叶酸	4.0 微克
	维生素 C	9 毫克
	胡萝卜素	—
	泛酸	0.7 毫克
	生物素	240 微克
维生素 K	—	

糙米是相对精白米而言的，稻谷经碾去谷壳后仍保留着一些外层组织的米为糙米。近年来，亚洲一些以大米为主食的国家掀起了食用糙米食品的热潮。

## 营养与功效

糙米中米糠和胚芽部分含有丰富的维生素B和维生素E，能提高人体免疫功能，促进血液循环，还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪，使人体充满活力；糙米还保留了大量的膳食纤维，可促进肠道有益菌繁殖，加速肠道蠕动，软化粪便，帮助预防便秘和肠癌；其所含膳食纤维还能与胆汁中胆固醇结合，有利于促进胆固醇的排出，适合高血脂症患者食用。

此外，糙米中钾、镁、锌、铁、锰等微量元素含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。同时，其所含锌、铬、锰、钒等微量元素有利于提高胰岛素的敏感性，对糖耐受受损的人很有帮助。常吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益，因为其中的碳水化合物可被粗纤维组织所包裹，人体消化吸收速度较慢，因而能很好地控制血糖。日本专家研究证明，糙米饭的血糖指数比白米饭低得多，在吃同等数量时具有更好的饱腹感，有利于控制食量，从而帮助肥胖者减肥。

## 专家提醒

由于糙米口感较粗，煮起来也比较费时，而且营养成分也会因加热而损失，所以糙米要和白米搭配食用。