

农村杂粮

21

养生常识



第2卷「农家书屋」必备书系

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的。主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之二十一

农村杂粮养生常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 杂粮与养生概述	(1)
谷类食物中的维生素和矿物质	(1)
大米的分类	(1)
什么是糙米	(1)
什么是勿淘米	(2)
什么是大米的食用品质	(2)
什么是方便米饭	(3)
什么是米粉	(3)
什么是强化米	(4)
什么是清洁米	(4)
为什么大米会陈化	(5)
为什么说大米蛋白质营养价值高	(5)
食用粗粮的三个基本原则	(5)
正确吃杂粮的三个方法	(6)
第二章 农村常见杂粮食疗养生指南	(7)
大米养生食疗指南	(7)
玉米养生食疗指南	(8)
小麦养生食疗指南	(9)
小米养生食疗指南	(9)

糯米养生食疗指南	(10)
黑米养生食疗指南	(11)
燕麦(麦片)养生食疗指南	(12)
薏米养生食疗指南	(13)
芡实养生食疗指南	(14)
花生养生食疗指南	(14)
红薯养生食疗指南	(16)
马铃薯养生食疗指南	(18)
大豆养生食疗指南	(21)
南瓜养生食疗指南	(22)
黑米养生食疗指南	(23)
紫米养生食疗指南	(25)
豌豆养生食疗指南	(25)
绿豆养生食疗指南	(26)
红豆养生食疗指南	(27)
黑豆养生食疗指南	(28)
青豆养生食疗指南	(31)
扁豆养生食疗指南	(31)
芸豆养生食疗指南	(32)
蚕豆养生食疗指南	(33)
薯蓣养生食疗指南	(34)
高粱养生食疗指南	(35)
荞麦养生食疗指南	(35)
麦麸养生食疗指南	(36)
附录一:杂粮养生食疗偏方	(38)
附录二:家常杂粮养生饭烹制方法	(60)

第一章 杂粮与养生概述

谷类食物中的维生素和矿物质

这类食物,特别是禾本科植物中的大米和面粉,是从古至今多数中国人传统食品中的主食,人们日常所需的大部分热能及相当数量的B族维生素和矿物质,均来自这些食物,既经济又有益于健康。但谷类食物也有不足之处,虽然含有B族维生素和维生素E,但缺乏维生素C、D、A,胡萝卜素的含量也很少,所含的磷、铁不易被人体吸收;钙含量也很少。因此,应主副食搭配食用。

大米的分类

大米分籼米、粳米和糯米三类。籼米由籼型非糯性稻谷制成,米粒一般呈长椭圆形或细长形。根据籼米的收获季节,分为早籼米和晚籼米两种。粳米由粳性非糯性稻谷制成,米粒一般呈椭圆形。根据粳米的收获季节,分为早粳米和晚粳米两种。糯米由糯性稻谷制成,乳白色,不透明,也有呈半透明,黏性大,分为籼糯米和粳糯米两种:籼糯米由籼型糯性稻谷制成,米粒一般呈长椭圆形或细长形;粳米由粳性稻谷制成,米粒一般呈椭圆形。

什么是糙米

稻谷由谷壳、种皮、外胚乳、糊粉层、胚乳和胚等各部分构成。糙米是指脱去谷壳,保留其他各部分的制品;精制大米(即通常所说

的大米)是指仅保留胚乳,而将其余部分全部脱去的制品。由于稻谷中除碳水化合物以外的营养成分(如蛋白质、脂肪、纤维素、矿物质和维生素)大部分都集中在果皮、种皮、外胚乳、糊粉层和胚(即通常所说的糖层)中,因此糙米的营养价值明显优于精制大米。随着营养科学知识的普及,糙米已越来越受到人们的重视和喜爱,并被视为“文明病”的克星,一股食用糙米热潮正在逐步形成。

什么是勿淘米

勿淘米是应用现代高科技专利精确碾制技术与仿生休眠保鲜包装技术获得的发明专利产品,全称为留存胚与糊粉层的勿淘米。其将没有食用价值或价值不大,却可能长期食用对人体有害的果皮、种皮、外胚乳三层保护组织全部去尽,而将具有天然营养保健作用的胚芽与糊粉层部分最大限度的留存,在洁净状态下规范生产,并采用仿生技术进行休眠保鲜抗菌包装,食用时为保全营养不可以淘洗。其出成品率较免洗胚芽米提高约8%,生产成本每吨将降低达600多元,其单位重量较糙米更有营养,开封食用较稻谷现场磨米更鲜香。具备现代主食时尚——“鲜”“绿”“净”“便”“全”“香”“廉”七大特点,即新鲜、绿色无污染、纯净无杂质、食用方便、营养全面、口感新香、价格相对低廉。具有其他同类产品极高的性价比。

什么是大米的食用品质

大米的食用品质是指大米在熟制过程中和食用时所表现出的各种性能,如色泽、滋味、软硬等。影响大米的食用品质的因素很多,诸如品种类型、加工工艺、新陈度、糊化温度、直链淀粉含量、胶凝度等。其中直链淀粉含量在18%~25%之间,煮熟

后黏性低,吸水性强,出饭率高,米饭颗分明,食用品质较差;粳米直链淀粉在 19% ~ 18% 之间,煮熟后粘性较大,吸水性中等,出饭率低,口感好,食用品质较佳。

什么是方便米饭

方便米饭是经热水浸泡或短时间加热后便可食用的米制品。

方便米饭是随着世界经济的发展,人们生活节奏的加快而产生的,早在 70 年代初便出现在发达国家市场上,并以平均 15% 的年增长速度迅速发展,经久不衰,方便米饭品种繁多,我国市场上已相继推出五香牛肉饭、咖喱鸡肉饭、香菇鸡丝饭、鱼香肉丝饭及速冻米饭等。

方便米饭品种多,生产工艺也各异。目前市场上以软罐头米饭为主,它不仅能很好保留米饭原有的营养成分和风味,而且便于食用和保存,深受消费者的欢迎。其生产工艺为:大米、陶洗、浸泡、预煮、拌匀、包装密封、蒸煮杀菌、冷却、装箱、成品。

什么是米粉

米粉是指以大米为原料,经浸泡、蒸煮、压条等工序制成的条状、丝状米制品,而不是词义上理解的以大米为原料以研磨制成的粉状物料。米粉质地柔韧,富有弹性,水煮不糊汤,干炒不易断,配以各种菜码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。米粉品种众多,可分为排米粉、方块米粉、波纹米粉、银丝米粉、湿米粉、干米粉等。它们的生产工艺大同小异,一般为:大米—淘洗—浸泡—磨浆—蒸粉—压片(挤丝)—复蒸—冷却—干燥—包装—成品。

什么是强化米

强化米是指在普通大米中添加某些营养素而制成的成品大米。目前,用于普通大米营养强化的营养素主要有维生素、矿物质及氨基酸等。

大米皮层和胚芽中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养物质。在碾米过程中,随着皮层和胚芽的碾脱,所含的营养成分也随之流失。大米的加工精度越高,营养成分损失也越多。另外,大米在淘洗过程中,也会损失许多的营养成分。对普通大米进行营养强化,不仅可以补充其流失的营养成分,还可以增加大米本身缺乏的一些营养物质,包括维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、赖氨酸、铁和钙等。

食用强化米可以改善人们的膳食营养,补充缺少的微量营养素,满足人体生理的正常需要,减少各种营养缺乏症的发生,从而提高人民的健康水平。这种米粉在美国等发达国家很受消费者欢迎。

什么是清洁米

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。普通大米在水中淘洗,不仅要消耗大量的水,而且在淘洗过程中,各种营养成分损失相当大。根据有关资料报道,普通大米经过淘洗,蛋白质成分损失达 5.5% ~ 6.1%、钙损失达 18.2% ~ 23.3%、铁损失达 17.7% ~ 46.0%。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造成营养成分的流失。这种米方便适用,具有较好的贮藏性,风味明显好于常规贮藏条件下的普通大米,

是当前大米的主要产品。

为什么大米会陈化

大米经过长时间的贮藏后,由于温度、水分等的影响,大米中的淀粉、脂肪和蛋白质等会发生各种变化,使大米失去原有的色、香、味,营养成分,食用品质下降,甚至产生有毒有害物质(如黄曲霉素等)。

贮存时间、温度、水分和氧气是影响大米陈化的主要因素,另外大米品种、加工精度、糠粉含量以及虫霉危害也与大米陈化有密切关系。大米陈化速度与贮存时间成正比,贮存时间愈长,陈化愈重。水分大,温度高,加工精度差,糠粉多,大米陈化速度就快。不同类型的大米中糯米陈化最快,粳米次之,籼米较慢,因此,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,保持阴凉干燥。

为什么说大米蛋白质营养价值高

大米蛋白质中,含赖氨酸高的碱溶性谷蛋白占 80%,赖氨酸含量高于其他谷物,氨基酸组成配比合理,比较接近世界卫生组织认定的蛋白质氨基酸最佳配比模式,大米蛋白质的生物价(BV 值)为 77,蛋白质效用比率(PER 值)为 2.2(小麦为 1.5,玉米为 1.1),蛋白质的可消化性超过 90%,均高于其他谷物,因此大米蛋白质的营养价值高。

食用粗粮的三个基本原则

毫无疑问,粗杂粮吃起来口感通常要比细粮差一些,这也是人们避粗求精的主要原因之一。另外,口感很差的粗杂粮还使

很多人想起那贫困甚至食不果腹的年代,以及在那些年代里的不愉快的经历。所以很少有人真正喜欢吃粗杂粮也就不足为奇了。营养和保健是人们选择、关注粗杂粮的主要动力。

如何讲究烹调方法,改善粗杂粮的口感,作出好吃的粗杂粮,从而既有营养保健,又不亏待胃口?有三个基本原则:一是和细粮搭配食用;二是粗粮细作;三是买或做地方风味食品来吃。

正确吃杂粮的三个方法

(1)吃粗粮及时多喝水。粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾,才能保障肠道的正常工作。一般多吃1倍纤维素,就要多喝1倍水。

(2)循序渐进吃粗粮。突然增加或减少粗粮的进食量,会引起肠道反应。对于平时以肉食为主的人来说,为了帮助肠道适应,增加粗粮的进食量时,应该循序渐进,不可操之过急。

(3)搭配荤菜吃粗粮。当我们每天制作食物时,除了顾及口味嗜好,还应该考虑荤素搭配,平衡膳食。每天粗粮的摄入量以30~60g为宜,但也应根据个人情况适当调整。

第二章 农村常见杂粮食疗养生指南

大米养生食疗指南

大米,是稻子的子实脱壳而成的。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。糙米中的矿物质、B族维生素(特别是维生素B₁)、膳食纤维含量都较精米中的高。

【功效】大米中各种营养素含量虽不是很高,但因其食用量大,也是具有很高营养功效的,是补充营养素的基础食物。大米是提供B族维生素的主要来源,是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。米粥具有补脾、和胃、清肺功效。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,并对脂肪和吸收有促进作用。

中医认为大米性味甘平,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,认为多食能令人“强身好颜色”。

【适合对象】大米是老弱妇孺皆宜的食物。

病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。

奶水不足时,妈妈也可用米汤来辅助喂养婴儿。

【适用量】每餐60g。

【小提示】大米作成粥更易于消化吸收。但制作大米粥时,千万不要放碱。因为大米是人体维生素B₁的重要来源,碱能破

坏大米中的维生素中的 B_1 ，会导致 B_1 缺乏，出现“脚气病”。

不能长期食用精米，对糙米不闻不问，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。所以应粗细结合，才能营养均衡。

用大米制作米饭时一定要“蒸”而不要“捞”，因为捞饭损失大量维生素。

玉米养生食疗指南

玉米，又名苞谷、棒子、玉蜀黍，有些地区以它作主食。玉米是粗粮中的保健佳品，多食玉米，对人体的健康颇为有利。

【功效】玉米中的维生素 B_6 、烟酸等成分，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。

玉米富含维生素 C 等，有长寿、美容作用。玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，能起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生的作用。

玉米有调中开胃及降血脂、降低血清胆固醇的功效。中美洲印第安人不易患高血压与他们主要食用玉米有关。

【适合对象】所有人都适合食用。

【适用量】每餐 100g。

【小提示】吃玉米时应把玉米粒的胚尖全部吃进，因为玉米的许多营养都集中在这里。

玉米熟吃更佳，烹调尽管使玉米损失了部分维生素 C，却获得了更有营养价值的更高的抗氧化剂活性。

【宜忌】玉米发霉后能产生致癌物，所以发霉玉米绝对不能食用。

小麦养生食疗指南

小麦是我国北方人民的主食,自古就是滋养人体的重要食物。《本草拾遗》中提到:“小麦面,补虚,实人肤体,厚肠胃,强气力。”小麦营养价值很高,所含的B族维生素和矿物质对人体健康很有益处。

【功效】小麦不仅是供人营养的食物,也是供人治病的药物。《本草再新》把它的功能归纳为四种:养心,益肾,和血,健脾。《医林纂要》又概括了它的四大用途:除烦,止血,利小便,润肺燥。对于更年期妇女,食用未精制的小麦还能缓解更年期综合征。

进食全麦可以降低血液循环中的雌激素的含量,从而达到防治乳腺癌的目的。

小麦粉(面粉)还有很好的嫩肤、除皱、祛斑的功效。法国一家面包厂的工人发现:无论他们年纪有多大,手上皮肤也不松弛,也无老人斑,甚至还娇嫩柔软,其原因就是他们每天都要揉小麦粉。

【适合对象】所有人都可食用。

【适用量】每餐100g。

【小提示】存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好,民间有“麦吃陈,米吃新”的说法。

面粉与大米搭配着吃最好。

小米养生食疗指南

又称粟米,我国北方许多妇女在生育后,都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养丰富,有“代参汤”之美称。

由于小米不需精制,它保存了许多的维生素和矿物质,小米中的维生素 B₁ 可达大米的几倍;小米中的矿物质含量也高于大米。

【**功效**】小米因富含维生素 B₁、B₁₂ 等,具有防止消化不良及口角生疮的功效。

小米具有防止泛胃、呕吐的功效。

它还具有滋阴养血的功能。可以使产妇虚寒的体质得到调养,帮助她们恢复体力。

中医认为小米味甘咸,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

【**适合对象**】是老人、病人、产妇宜用的滋补品。

【**适用量**】每餐 50g。

【**小提示**】宜与大豆或肉类食物混合食用。

小米粥不宜太稀薄。

小米的蛋白质营养价值并不比大米更好,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,所以产后不能完全以小米为主食,应注意搭配,以免缺乏其他营养。

糯米养生食疗指南

糯米又叫江米,是家常经常食用的粮食之一。因其香糯黏滑,常被用以制成风味小吃,深受大家喜爱。逢年过节很多地方都有吃年糕的习俗。正月十五的元宵也是由糯米粉制成的。

【**功效**】糯米富含 B 族维生素,能温暖脾胃,补益中气。对脾胃虚寒,食欲不佳,腹胀腹泻有一定缓解作用。

糯米有收涩作用,对尿频、盗汗有较好的食疗效果。

【**适合对象**】一般人群都能食用。

【**适用量**】每餐 50g。

【小提示】糯米食品宜加热后食用。

糯米不宜一次食用过多。

【宜忌】糯米性黏滞,难于消化,不宜一次食用过多,老人、小孩或病人更宜慎用。

糯米年糕无论甜咸,其碳水化合物和钠的含量都很高,对于有糖尿病、体重过重或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。

黑米养生食疗指南

黑米和紫米都是稻米中的珍贵品种,都属于糯米类,在招牌营养素上二者基本相同。用黑米或紫米熬制的米粥清香油亮、软糯适口,因其含有丰富的营养,具有很好的滋补作用,因此被人们称为“补血米”“长寿米”。我国民间就有“逢黑必补”之说。

【功效】黑米所含锰、锌、铜等矿物质大都比大米高1~3倍;更含有大米所缺乏的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分,因而黑米比普通大米更具营养。

多食黑米具有开胃益中,健脾暖肝,明目活血,滑涩补精之功,对于少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。

【适合对象】所有人都可以食用。

【适用量】每餐50g。

【小提示】黑米的米粒外部有一坚韧的种皮包裹,不易煮烂,故黑米应先浸泡一夜再煮。

【宜忌】黑米粥若不煮烂,不仅大多数招牌营养素不能溶出,而且多食后易引起急性肠胃炎,对消化功能较弱的孩子和老弱病者更是如此。因此,消化不良的人不要吃未煮烂的黑米。

病后消化能力弱的人不宜急于吃黑米,可吃些紫米来调养。

燕麦(麦片)养生食疗指南

燕麦即莠麦,俗称为油麦、玉麦,是一种低糖、高营养、高能量食品。其招牌营养素不但含量高,而且质量优,是较受现代人欢迎的食物之一。在《时代》杂志评出的十大健康食品中,燕麦名列第五。燕麦经过精细加工制成麦片,使其食用更加方便,口感也得到改善,成为深受欢迎的保健食品。

【功效】燕麦含有丰富的B族维生素和锌,它们对糖类和脂肪类的代谢具有调节作用。它们可以有效地降低人体中的胆固醇。经常食用,可对中老年人的主要威胁——心脑血管病起到一定的预防作用。据北京心肺血管医学研究和中国农科院协作研究证实,只要每日食用50g燕麦片,就可使每百毫升血中的胆固醇平均下降39mg、甘油三酯下降76mg。

经常食用燕麦对糖尿病也有非常好的降糖、减肥的功效。

燕麦粥有通大便的作用,这不仅是因为它含有植物纤维,而且在调理消化道功能方面,维生素B₁、B₁₂更是功效卓著。很多老年人大便干,容易导致脑血管意外,燕麦能解便秘之忧。

它还可以改善血液循环、缓解生活工作带来的压力;含有的钙、磷、铁、锌等矿物质也有预防骨质疏松、促进伤口愈合、预防贫血的功效,是补钙佳品。

【适合对象】一般人都可食用。更适合于中老年人。

【适用量】每餐40g左右。

【宜忌】吃燕麦一次不宜太多,否则会造成胃痉挛或是胀气。

薏米养生食疗指南

薏米,又名薏苡、薏仁、六谷米等。薏米在我国栽培历史悠久,是我国古老的药食皆佳的粮种之一。由于薏米的营养价值很高,被誉为“世界禾本科植物之王”;在欧洲,它被称为“生命健康之禾”;在日本最近又被列为防癌食品,因此身价倍增。薏米具有容易消化吸收的特点,不论用于滋补还是用于医疗,作用都很好。

【功效】薏米因含有多种维生素和矿物质,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用,可作为病中或病后体弱患者的补益食品。经常食用薏米食品对慢性肠炎、消化不良等症也有效果。

薏米能增强肾功能,并有清热利尿作用,因此对浮肿病人也有疗效。

经现代药理研究证明,薏米有防癌的作用。其抗癌的有效成分中包括硒元素,能有效抑制癌细胞的增殖,可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。健康人常吃薏米,能使身体轻捷,减少肿瘤发病几率。

薏米中含有一定的维生素E,是一种美容食品,常食可以保持人体皮肤光洁细腻,消除粉刺、色斑,改善肤色。并且它对于由病毒感染引起的赘疣等有一定的治疗作用。

薏米中含有丰富的维生素B₁,对防治脚气病十分有益。

【适合对象】适合一般人食用。尤其适于体弱、消化功能不良的人。

【适用量】每餐50~100g。

【宜忌】便秘、尿多者及孕早期的妇女应忌食。