

五谷杂粮

WUCHU
ZALIANG

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

- B族维生素的 Party！
- 呵护肾脏的栗子 薏仁并不减肥
- 用花生做好吃的丰胸料理
- 让燕麦给你性感 给他性致
- 65款杂粮菜品盘点健康



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2005.2
(食材养生堂 3)
ISBN 7-5019-4750-3

I. 五... II. 北... III. ①杂粮—食品营养 ②杂粮
—食物疗法—食谱 IV. ① R151.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 002987 号

责任编辑: 翟 燕	责任终审: 劳国强	封面设计: 李 博
策划编辑: 高惠京	文案统筹: 李月英	版式设计: 李 博

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-4750-3/TS·2772 定价: 10.00 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 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: 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

50016SIX101HBW

生堂③

五谷杂粮

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社

C 目录

Contents

- 4 — 五谷杂粮——都市饮食新时尚
- 5 — 什么是五谷杂粮？ / 饭为营养的基础 / 如何科学地吃五谷杂粮？
- 6 — 五谷杂粮所含的营养素
- 8 — 常吃五谷杂粮的几大益处
- 10 — 五谷杂粮的五色理论——色补更健康
- 12 — 潮流健康名词解释

14 稻米

百味之本 健康之源

20 小米

五谷杂粮 小米为先

26 燕麦

增性怡情 自然骄子

32 小麦

心脏护卫 健康首选

38 薏仁

传统珍品 现代精华

栗子

呵护肾脏 拒绝衰老

44

杏仁

爱情圣果 美肤使者

50

芝麻

润发驻颜 青春宝藏

56

大豆

美丽之花 抗癌宠儿

62

莲子

冰清玉洁 美丽神话

70

核桃

益智补色 助性之宝

76

玉米

黄金作物 抗癌尖兵

82

花生

丰胸美腿 自然精灵

88

附录 1: 五谷杂粮热量 100 千卡的相应重量 — 94

附录 2: 五谷杂粮性味分类索引 — 95

附录 3: 日常食物热量参考表 — 96

【本书“营养成分”中的数据
均为每百克食物中的含量】

“营养成分”柱状图仅为示意图





五谷杂粮——都市饮食新时尚

日子好过了，天天吃大鱼大肉，白米饭的日子就显得稀松平常了，开始让不少人感到厌烦，于是越来越多的都市男女，喜欢上丰富多样的五谷杂粮了。

越来越多的人青睐于吃粗杂粮，粗杂粮的营养价值是否比细粮要高得多呢？

其实，每一种谷物的营养都各有特点，不同品种的粮食，营养价值也不尽相同。比如燕麦富含

蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类富含胡萝卜素和维生素C。

尽管粗杂粮富含多种营养，例如小米的营养价值在某些方面可能比大米多一点儿，但也不能完全用小
米代替大米，有的人对米粥，就难以

接受，重要的是要做到粗细粮搭配，营养才能均衡。

此外，**粗粮中的膳食纤维**，虽然不能被人体消化利用，但能**通肠化气，清理废物**，促进食物残渣尽早排出体外。因此，重要的不是粗杂粮比细粮更有营养，而是通过吃粗杂粮来保证主食多样化，营养更均衡，对人体健康更有利。

什么是五谷杂粮？

《黄帝内经》中认为五谷即“**粳米、小豆、麦、大豆、黄黍**”，而李时珍在《本草纲目》中记载谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。现在通常说的五谷，是指**稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米**，而将米和面粉以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮也泛指各式各样能当粮食的农作物。

饭为营养的基础

古今中外的学者均认为“**饭为营养的基础**”，所以，无论是古代的《黄帝内经》或现代人的膳食指南，都强调粮食的重要性。

《黄帝内经》中认为，饮食调养应以“**五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充**。”《中国居民膳食指南》则认为要达到平衡膳食，促进健康，就要遵从“食物多样，谷类为主”的原则。对机体代谢、生理功能、健康状况起最大作用的最主要的养分是能量和蛋白质，而“五谷为养”也强调了人们日常所必需的能量和蛋白质，主要应由粮食供给。粮食是中国人的主食，是生命的原动力。

以粮食为主，搭配适量的蔬菜和一定量的肉食的膳食结构是科学的，是明智的选择，实践证明可以避免由于物质文明发达而可能出现的肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等“文明病”、“富贵病”。

美国《健康》杂志曾以《世界上最益健康饮食》为题，指出：“**在世界范围内，中国人的饮食最有益于健康。**”

如何科学地吃五谷杂粮？

吃杂粮首先应粗细兼备，混合食用，提高主食的营养价值。有些人终年只吃大米，也有人终年只吃面粉，这样的吃法都不好。最好是既吃米又吃面，还要吃些粗杂粮，以获得全面营养。比如，米、面所含的蛋白质中缺乏赖氨酸、色氨酸，将几种粮食混合食用，就能使生理效能较低的蛋白质在氨基酸上取长补短。这种吃法在营养学上叫“**蛋白质互补元素**”。再比如，大豆富含赖氨酸，在谷类粮食中补充适量大豆，可大大缩小赖氨酸的不足。各种豆类、荞麦、苡麦、高粱、小麦和薯类都是蛋白质互补的好食材。

其次，要提高粗粮的食用品质，调剂口味，最常用的方法是粗粮细做。比如，用粗细粮混合制作金银花卷、杂合面条、杂合面煎饼、杂合面窝头、栗子面馒头、小米面馒头等，还有很多搭配的科学方法，如馒头、花卷配玉米粥或红豆、小米粥、窝头、发糕配面汤或大米粥等。这样不但可以增加食欲，提高人体消化率，还可以提高蛋白质的营养价值。

五谷杂粮所含的营养素

五谷杂粮中含多种丰富的营养素，都是人体健康必不可少的。但是你知道它们有哪些具体功效，人体缺少这些营养素后会是什么状况吗？

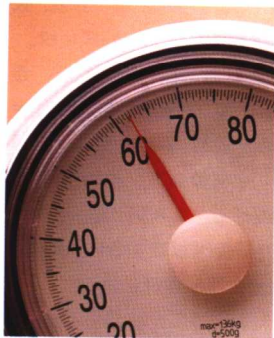
● 蛋白质

蛋白质对人体的作用很大，可转换成抗体，有帮助免疫系统产生抵抗细菌的能力；还可维持皮肤、指甲、头发等的健康。如果人体缺少了蛋白质便会有抵抗力低下、贫血、容易疲倦、发育不良等症状。

● 脂肪

脂肪可以提供人体所需的热能，帮助脂溶性维生素和胡萝卜素的吸收，调节人体免疫系统和血管的紧缩反应。如果人体缺少了脂肪会使皮肤干燥、衰老，容易产生疲劳、水肿等症状。

● 维生素 A



维生素 A 对人体的作用很关键，它可以保护眼睛，帮助骨骼和牙齿生长，能保护鼻、咽喉黏膜。如果缺少了维生素 A，容易发生夜盲、发育不良、关节疼痛、贫血等症状。



● 维生素 B₁

摄入适量的维生素 B₁ 可预防脚气病，有促进肠胃蠕动，预防水肿、缓和神经炎、增强体力等作用。人体缺少维生素 B₁ 时，容易导致便秘、食欲不振、精神萎靡及神经炎的发生。

● 维生素 B₂

维生素 B₂ 能预防嘴破，帮助氧化细胞还原，使皮肤健康，防止眼血管充血等。如果人体缺少了维生

素B₂容易出现口角炎、角膜炎或皮肤粗糙等现象。

● 维生素C

维生素C可以帮助伤口愈合,预防感冒,预防牙龈出血、坏血病,帮助钙和铁的吸收,防癌、抗癌。人体在缺少维生素C时会有坏血病、骨骼不全、牙齿容易脱落、关节肿痛、食欲不振等情形发生。

● 维生素E

维生素E可防止细胞氧化,预防老化,帮助伤口愈合,加速血液循环。如果缺少维生素E,血液循环会受阻,有血流不止的症状发生。

● 钙

钙可镇定神经,帮助牙齿和骨骼的正常发育,可预防骨质疏松等症。如果缺少,便会有易怒、牙齿易落等症状,若儿童在发育期缺钙则会导致发育迟缓。

● 钾

钾可维持人体内水分平衡,平衡体内酸碱值,帮助肌肉收缩等。人体若缺乏钾时会出现心脏跳动不规律,肌肉无力,神智不清等症状。

● 铁

铁能增强人体免疫力,若缺乏时会有贫血、伤口难愈合、抗病能力低、皮肤痒等现象。

● 锌

锌为胰岛素成分之一,能助伤口恢复,有增强性功能的作用,对胎儿正常发育有很大帮助。如缺少了锌,会导致食欲低下、发育迟缓、味觉敏感度降低。同时可能有呕吐腹泻现象,易患糖尿病。

● 膳食纤维

膳食纤维可排除肠道内的毒素,促进肠壁蠕动,预防便秘、结肠癌,降低胆固醇,防止心血管疾病和糖尿病等;如果缺乏会有便秘、结肠癌等现象发生。

● 糖类

糖类能调节蛋白质和脂肪的新陈代谢,产生热能,若缺乏,会使身体能量不足,极易疲倦。

● 不饱和脂肪酸

它能维持细胞弹性与滑腻,协助血球维持正常功能;如果人体缺少了不饱和脂肪酸,头发、指甲易断裂,易有腹泻症状,或者静脉曲张的现象发生。



常吃五谷杂粮的几大益处

五谷杂粮是最天然的健康食品，富含多种营养素，对人体的养生益处很多很多，让我们一起走进它的营养世界吧！

1. 光彩亮丽

五谷杂粮中所含丰富的维生素A，可保护皮肤和黏膜的健康，而它所含的维生素B₂，能够预防青春痘；所含的维生素E则能预防衰老和皮肤干燥。同时五谷杂粮又含挥发油、亚麻酸油等油脂，它们可以滋润皮肤，使皮肤光滑细嫩；所含的胱氨酸等氨基酸，能让秀发乌黑亮丽；所含的不饱和脂肪酸可使堆

积在体内的胆固醇变少，从而促进新陈代谢，使头发容易生长。

2. 健康无限

五谷杂粮是人们日常饮食生活中的主

食，也是生存的基础，它不仅是你活力的来源，而且它所含的丰富的营养有预防和改善疾病的功效。如它所含的不饱和脂肪酸能减少胆固醇的摄入，减少心血管方面疾病产生的几率；所含的膳食纤维，能有效地减缓糖类的吸收，降低血压，促使胰岛素产生作用，对糖尿病患者有很大的帮助。

3. 健美身材

很多五谷杂粮中都含有泛酸，泛酸可释放食物能量，是脂肪代谢的主要成分；所含的B族维生素可帮助人体释放热能。所含的膳食纤维能促进消化液分泌和肠壁蠕动，减少脂肪的堆积，加速体内废物排出，有益于瘦身。所以多吃五谷杂粮，对保持健美身材也有益处。

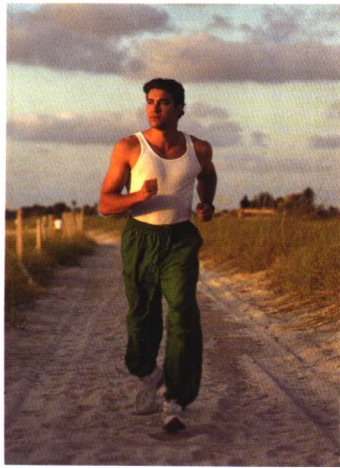


4. 排毒高手

五谷杂粮含有丰富的铁和镁，铁和镁可加强身体能量，加速体内废物的排除。另外，五谷杂粮中所含的膳食纤维在肠道内不易被消化，还可吸附小分子，促进食物残渣或毒素沿肠道下行，达到排毒的效果；其所含的维生素E则可以帮助血液循环，加速排毒的作用。

5. 防癌抗癌

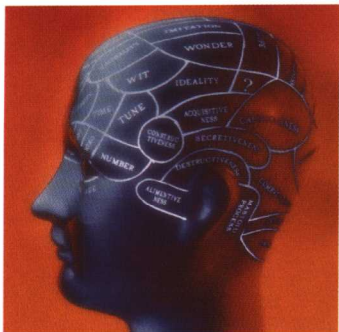
五谷杂粮中的豆类食物富含蛋白质、氨基酸和B族维生素，具有抗癌的作用，常吃可预防肿瘤病变，而其所含维生素A则有助于人体内的细胞分裂、预防癌细胞的形成，并可助免疫系统反应，制造抗生素；其所含丰富的膳食纤维，可缩短废物在肠道中停留的时间，以减少致癌物质和肠道黏膜接触的机会，



会，有利于防止便秘和结肠癌的产生。

6. 增智醒脑

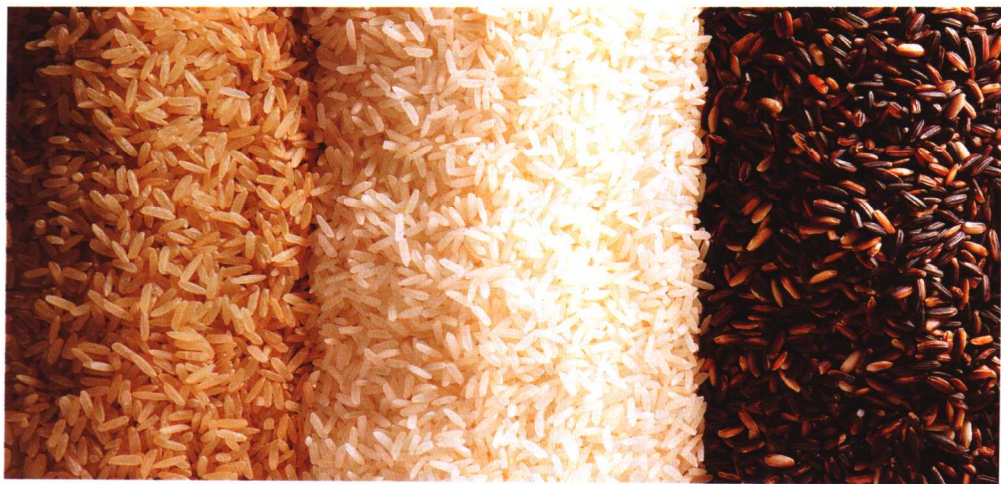
五谷杂粮中所含的蛋白质，可增强大脑皮层兴奋或抑制的功能，



提高脑部代谢活力，增强效率。五谷杂粮还含有人体必须的八种氨基酸，其中赖氨酸能活化大脑，对记忆力减退的老年人和正处发育期的儿童有所帮助，谷氨酸可改善脑部机制，对痴呆症患者特别有益等。此外，其所含丰富的磷脂，对脑部神经的发育、活动有良好的效用。其所含的胆碱能帮助神经传达、增强记忆力。

7. 文明病的“克星”

五谷杂粮中所含的维生素C，可缓解疲劳症状、预防感冒、下肢酸痛等疾病；其所含的铁元素能预防胃溃疡与食欲不振；其所含的钾还可以缓解肌肉麻痹，烦闷不安与全身无力等状况；其所含的铜、锌等微量元素能改善神经衰弱和失眠症状，还有增强食欲，改善胃口不佳的作用。



五谷杂粮的五色理论——色补更健康

五色与四性一样，同样是祖国食疗医学的一部分。不同颜色的食物分别对不同的脏腑器官有所补益，均衡摄取才是真正的养生。

● 何谓五色？

在中医理论中，五行对应着体内的器官，木为肝，火为心，土为脾，金为肺，水为肾；就饮食保健方面而言，五色（即青、赤、黄、白、黑）的食物也分别对应五行（即木、火、土、金、水），因此对人体的五脏有不同的滋补作用。现代中医认为五色对应

五脏的理论也并非绝对，如绿豆对应五行为木，对应体内器官应为肝，实际上，绿豆主要是入心、胃二经。

值得注意的是，各个脏腑之间是相互联系的，肾太旺会伤心，心太旺会伤肺，肺太旺会伤肝，肝太旺会伤脾，脾太旺会伤肾。因此，必须要平衡摄取，不能偏食一色，要让五脏同时得到滋补。

● 五色的作用

青色食物

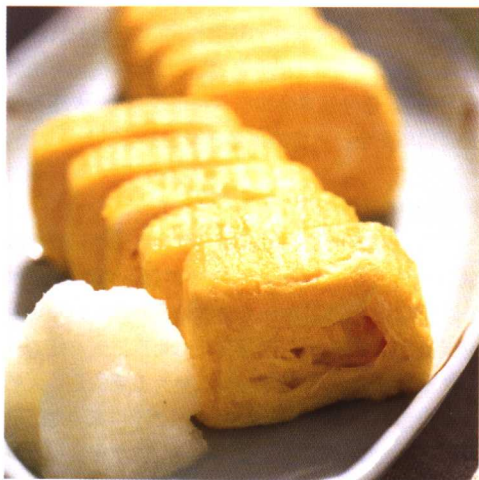
青色食物对应五行中的木，入肝，能增强脏腑之气。肝为解毒的器官，所以青色食物有清肝解毒的作用，如豌豆等。

赤色食物

赤色食物对应五行中的火，入心，能增强心脏之气，提高人体组织中细胞的活性。多吃赤色食物能预防感冒，有清血、补血、通血的效用，如红枣、红豆等。

黄色食物

黄色食物对应五行中的土，入脾，能增强脾脏



之气，促进和调节新陈代谢，提高脏腑功能，如黄豆、花生、小米、玉米等。

三色食物

白色食物对应五行中的金，入肺，可增强肺脏之气，如白米、薏仁、杏仁等。

黑色食物

黑色食物

对应五行中的水，入肾，能增强肾脏之气，有保健养颜、抗衰、防癌等作用，对生殖、排泄系统也有好处，如黑糯米、黑芝麻、黑豆等。



五色与脏腑、四季、性味对应表

五色	五味	五脏	五行	五腑	四季
青	酸	肝	木	胆	春
赤	苦	心	火	小肠	夏
黄	甘	脾	土	胃	仲夏
白	辛	肺	金	大肠	秋
黑	咸	肾	水	膀胱	冬

潮流健康名词解释

1. 膳食纤维

膳食纤维是一种特殊的营养素，其本质是碳水化合物中不能被人体消化酶所分解的多糖类物质。膳食纤维有数百种之多，其中包括了纤维素、半纤维素、果胶、木质素、树胶和植物黏胶、藻类多糖等。

膳食纤维的主要生理功能是：利于通便；利于食物的正常消化吸收；降低血清胆固醇和防治动脉硬化及胆石形成；调节热能摄入，控制体重。

植物性食品、粮谷类、豆类的麸皮、糠、豆皮含有大量的纤维素、半纤维素和木质素；燕麦和大麦中含有多量的粗纤维；柠檬、柑橘、苹果、菠萝、香蕉等水果和卷心菜、苜蓿、豌豆、蚕豆等，含有较多的果胶。

2. 卵磷脂

人们起初发现卵磷脂是在鸡蛋黄里，因此它被称为“卵磷脂”。后来，人们发现大豆是卵磷脂天然的、更为丰富、更易取得且成本低廉的来源，所以现在无论是工业用做添加剂或人们用做营养品、保健品的卵磷脂，其实都是提取自大豆的大豆磷脂，只是习惯地沿袭卵磷脂这个称呼而已。

随着大豆在国际上的风行，对卵磷脂的研究也渐渐深入，许多令人惊诧的功效被发掘出来，使人们对之不得不刮目相看。卵磷脂，一跃成为食品界瞩目

的宠儿。

卵磷脂的科学定义是磷脂酰胆碱。其中磷脂是所有生命细胞的组成部分之一，对于促进细胞组织的生长，维持细胞膜的正常结构与功能有着重要的作用。美国国家科学院（NAS）、食品和营养委员会（FNB）已正式认定胆碱为一种人体必需的营养素。卵磷脂是目前发现的天然的、安全的以及可用性较高的胆碱来源。

另外，大豆卵磷脂与人体磷脂结构相同，对人体最有实用价值。卵磷脂能提高人的记忆力、集中力，提高思维能力，有速效健脑作用；能有效降低胆固醇、净化软化血管，对动脉硬化形成的高血压、脑中风、心脏病等有预防和治疗作用；对各种老年疾病如帕金森综合征有缓解和防治作用，是新型的抗衰老长寿保健品；有抗氧化功效，能使细胞活性化而使皮肤更健美；能分解多余脂肪保持理想身材。大豆食品是卵磷脂安全、丰富的来源已被世界公认。

3. 碳水化合物

碳水化合物是一类由碳、氢、氧三种元素组成的有机化合物。由于其结构中的氢、氧之比与水（ H_2O ）相同，故而被称之为碳水化合物。人的一切生命活动都离不开能量，而碳水化合物是三大产能营养素中最主要最经济的能量来源。更为重要的是，大脑工作时所需的唯一直接来源，是一种叫“葡萄糖”的物质，这是其他营养素无法替代的。碳水化合物也是

构成机体组织的主要成分,除此以外,它还有一项很重要的生理功能,就是能促进消化道的运动,防止便秘,预防肠道肿瘤的发生。

碳水化合物主要存在于各类植物性食物之中,如大米、面粉、小米、红薯、土豆、藕以及食用糖等食物之中。

由于碳水化合物具有多种重要的生理功能,所以在每日膳食中要摄入一定量的碳水化合物。

碳水化合物摄入不足,脂肪则会因氧化不全而产生过量的酮体,影响体内的酸碱平衡。肝糖原储备不足,会影响肝脏的解毒能力。谷类食物是中国传统膳食的主体,《中国居民膳食指南》第一条就明确提出“食物多样、谷类为主”,以提醒人们保持我国膳食的良好传统,防止发达国家膳食的弊端。

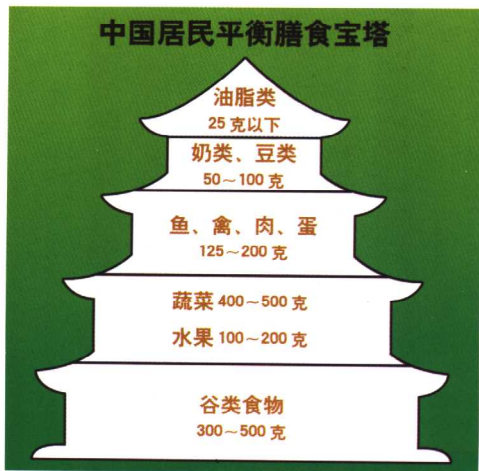
4. 膳食平衡塔

“平衡膳食宝塔”(见图)是根据《中国居民膳食指南》结合我国居民的膳食结构特点设计的。它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量,并用宝塔形式表现出来,以直观的方式告诉人们食物分类的概念及每天吃各类食物的合理范围,便于大家理解和在日常生活中实行。

具体地说,平衡膳食宝塔共分五层,包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同,这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

谷类食物位居底层;蔬菜和水果占据第二层;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层;奶类和豆类食物占第四层;第五层塔尖是油脂类。

平衡膳食宝塔要求谷类食物每人每天应该吃300~500克;蔬菜和水果每人每天应吃400~500克和100~200克;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物每人每天应吃125~200克(鱼虾类50克,畜、禽肉50~100克,蛋类25~50克);奶类和豆类食物每人每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克;油脂类每人每天不能超过25克。



Dao Mi 稻米

百味之本 健康之源

营养成分

维生素

×	A
■	B ₁ (0.33 毫克)
■	B ₂ (0.08 毫克)
■	B ₃ (0.2 毫克)
■	B ₆ (20 毫克)
■	C (8 毫克)
×	D
■	E (1.01 毫克)
■	生物素 (220 毫克)
×	K
×	P
×	胡萝卜素
■	叶酸 (3.8 毫克)
■	泛酸 (0.6 毫克)
■	烟酸 (1.5 毫克)

矿物质

■	钙 (11 毫克)
■	铁 (1.4 毫克)
■	磷 (121 毫克)
■	钾 (97 毫克)
■	钠 (2.4 毫克)
■	铜 (0.19 毫克)
■	镁 (34 毫克)
■	锌 (1.45 毫克)
■	硒 (2.5 毫克)

× 胆固醇

— 膳食纤维 (0.8 克)

三大营养素

—	蛋白质 (7.7 克)
■	脂肪 (0.6 克)
—	碳水化合物 (76.8 克)

米是人体每日补充营养的基础食物，是中国人的主食之一，更被列为世界十五大健康食品之一。

“喜看稻菽千重浪，遍地英雄下夕烟。”这是1959年毛泽东重回故乡韶山时看到的田园风光。这里的稻菽说的就是在我国南方广泛种植的稻谷。在我国，稻子已有6900多年的种植历史，并形成了独特的稻米文化。

走近稻米——吃稻米，“精”不如“糙”

稻米的主要成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素，也富含人体所需的其他微量元素。稻米中最营养的一种就是糙米，它包含极为丰富的纤维、复合碳水化合物、B族维生素。此外，它能减少身体产生的胆固醇。因为高胆固醇是心脏病的致病因子，在很多心脏维护计划中，食用糙米占有举足轻重的地位。

精白米是谷粒经多次的碾磨加工后而得，各种营养物质尤其是B族维生素、矿物质和膳食纤维大量受损。维生素B₁的损失量可高达90%以上，维生素B₂可失去2/3，维生素B₆也可损失90%左右，尼古酸失掉80%多。

糙米在美国被称为“褐色之米”，食用糙米已经成为美国人最时尚的养生之道了，如果你以为糙米的营养价值高却可能不好消化，那可就大错特错了！根据营养学家研究分析发现，糙米的营养成分吸收率比精米高，而且，其中的膳食纤维能吸收水分，增大肠内容量，引起适度的刺激，增加肠蠕动，加快肠内容物通过的速度，利于清理废物，解除便秘之苦。糙米除了外壳以外，保留了全谷粒，所以糙米的维生素和钾的含量都比精米高。

所以，在生活水平不断提高的今天，营养学家们不断呼吁人们吃米不要太精白，多吃糙米更有益。

Links 链接

维生素B₁

被称为精神性维生素，对神经组织及精神状态有十分重要的影响，不足时会产生疲倦、健忘、焦虑不安等症状，长期缺乏还会影响心脏及肌肉功能。

维生素B₁多含于谷类的胚芽及外壳部分，最好少吃精米，多吃糙米、胚芽米、全麦面包，再加上适量瘦猪肉、肝脏和豆类食物，就不用担心维生素B₁摄取不足了。

