

赠送  
五谷方速查  
拉页

要食补，选五谷  
美味与营养兼顾

著名营养专家告诉您吃出健康的法则

# 养生 五谷

# 大全

张 晔

解放军309医院前营养科主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家

编著

左小霞

解放军309医院营养科主任



张 晔

解放军309医院前营养科主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家

左小霞

解放军309医院营养科主任

编著

# 养生五谷

# 大全



中国轻工业出版社



## 图书在版编目 (C I P) 数据

养生五谷大全 / 张晔, 左小霞编著. — 北京:  
中国轻工业出版社, 2012. 5  
ISBN 978-7-5019-8736-8

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①杂粮—食物养生—食谱  
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第053465号

责任编辑: 翟 燕  
策划编辑: 翟 燕  
版式设计: 杨 丹 渠敬霞  
责任终审: 孟寿萱  
封面设计: 杨 丹  
全案制作: 悦然文化  
责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8736-8

定价: 25.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 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邮购联系调换

111156S1X101ZBW



## 前言

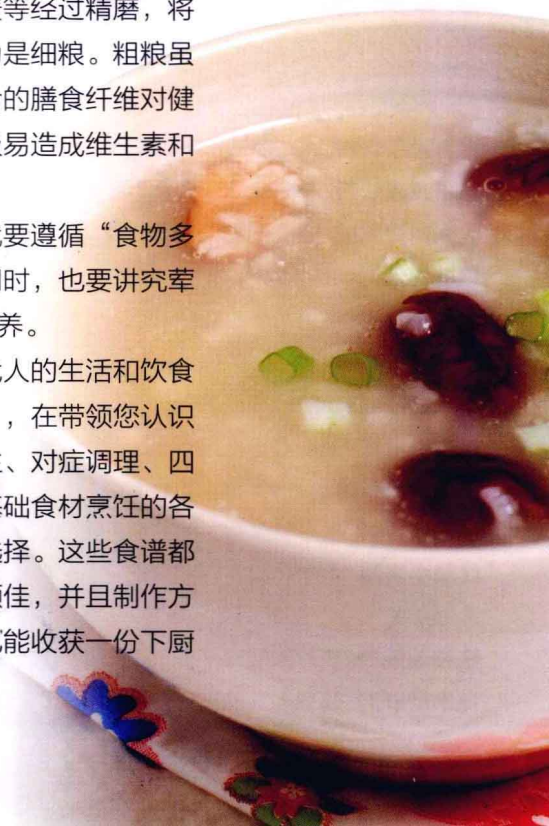
五谷杂粮是中国几千年以来的饮食之本，自古就有“食五谷治百病”之说，而当今人们却推崇各种洋快餐，长期以大鱼大肉等高蛋白、高脂肪、高胆固醇饮食为主，导致人们的饮食结构失衡，使糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症等疾病的发病率越来越高，所以，让五谷杂粮重回餐桌，是现代健康饮食的时尚回归。

古语讲，“天生万物，独厚五谷”、“食之养人，全赖五谷”。五谷杂粮是最好的基础食物，也是最经济易得的能量来源，能避免高能量、低碳水化合物的膳食弊端，不仅能让人们饱享口福，还能预防心血管疾病、糖尿病等与饮食密切相关的疾病发生。

五谷通常被人们分为粗粮和细粮，那些未经过深加工的糙米、燕麦、豆类、薯类等为粗粮；大米、小麦等经过精磨，将外层膳食纤维去掉的、口感较好的通常被认为是细粮。粗粮虽然相比细粮较粗糙，但营养全面，尤其是所含的膳食纤维对健康的作用不可小觑，而长期一味偏爱细粮，极易造成维生素和矿物质的缺乏。

营养学家建议人们，要达到膳食平衡，就要遵循“食物多样、谷类为主”的原则。在重视五谷杂粮的同时，也要讲究荤素搭配、粗细搭配，以获得更全面、均衡的营养。

五谷杂粮的吃法十分多样，我们根据现代人的生活和饮食结构特点，特别编辑了这本《养生五谷大全》，在带您认识并了解各种五谷食材的同时，还按照日常养生、对症调理、四季、不同人群的需求，分别介绍了以五谷为基础食材烹饪的各种主食、小吃和菜肴，让您有针对性地加以选择。这些食谱都是我们精心挑选的，既是家常的，又都口感颇佳，并且制作方便，相信您在呵护自己及全家健康的同时，也能收获一份下厨的快乐和满足。



# CONTENTS

## 目录

### 五谷的前世与今生

何为五谷	9
五谷的营养价值	10
五谷的食疗功效	12
五谷与五色	13
根据体质, 吃对五谷	13
食用与烹调五谷的一些基本常识	15
五谷杂粮的食用禁忌	16



### PART

### 1

## 走近五谷

### 获得生命活动的能量

### 认识谷物养生食材

● 大米	18	● 糯米	26
绿豆莲子米糊/清心降火	18	芡实红枣糯米粥/促进血液循环, 补气养颜	27
培根玉米炒饭/补充优质蛋白质, 缓解疲劳	19	南瓜糯米饼/提高机体免疫力	27
大米排骨蒸饭/强身美容、健脾补胃	19	腊味糯米饭/散湿驱寒	28
猪肚大米粥/健脾益胃	20	糯米蒸糕/补中益气、健脾养胃	28
大米海参粥/滋阴清肺, 益中补气	20	糯米藕/安神益心、止虚汗	28
● 小米	21	● 薏米	29
小米饼/健脑, 防治神经衰弱	21	银耳薏米羹/美容养颜、滋补生津	30
小米面发糕/补血养虚	22	薏米南瓜汤/调理脾胃	30
小米南瓜蒸肉/补脑养虚、防衰老	22	冬瓜薏米瘦肉汤/利尿消肿、降血脂	31
小米红豆粥/提升氨基酸、蛋白质的吸收	22	薏米百合粥/美白肌肤	31
红糖小米粥/活血化淤、调理气血	23	薏米糙米饭/健胃、消除腹胀	31
● 糙米	23	● 小麦	32
红薯蒸饭/调节身体酸碱平衡	24	蔬菜饼/富含膳食纤维, 可维护肠道健康	33
海米糙米粥/补充丰富的钙质, 强肾健骨	25	肉丁炸酱面/补虚养气、增强体力	33
		家常手擀面/为人体提供碳水化合物	34

家常炒面/改善贫血、增强免疫力	34
疙瘩汤/易于消化吸收, 健脾养胃	34
家常饼/缓解压力、补充体力	35
香菇猪肉水饺/抗癌、抗氧化	35
刀切馒头/养胃、补充能量	35
● 大麦	36
大麦糯米粥/健脾和胃、润肺生津	37
大麦牛肉粥/增强抵抗力、减少疲劳	37
● 荞麦	38
烫面软饼/防治糖尿病	39
麻酱荞麦凉面/营养全面	39
● 高粱	40
高粱红糖糯米粥/补虚补血、健脾暖胃	41
高粱红豆粥/防治高脂血症	41
● 燕麦	42
凉拌燕麦面/降糖、降脂、预防心脏病	43
牛奶麦片饮/改善血液循环、降脂补钙	43
● 玉米	44
玉米糝粥/排毒	45
松仁玉米/补充胡萝卜素和黄体素, 抗眼睛老化	45
奶香玉米饼/补充钙质, 预防心脑血管疾病	45
● 红米	46
红米排骨汤/富含钙和铁, 补血又补钙	47
红米莲子粥/补充维生素E, 美容又排毒	47
● 紫米	48
紫米红枣粥/补充黄酮类化合物, 防治动脉粥样硬化	49
三鲜紫米蛋卷/增强免疫力、防早衰	49
● 黑米	50
黑米饭/滋阴补肾、益气强身	51
黑米子鸭包/补充维生素, 有效防衰老	51

<b>认识豆类养生食材</b>	<b>52</b>
● 绿豆	52
绿豆糕/清热去暑、利尿	53
玉米绿豆糊/消脂减肥、益智健脑	53
莲子绿豆粥/清热解毒、静心安神	54
绿豆汤/清热解暑、止渴消暑	54
绿豆奶酪/生津止渴、消暑益气	54
● 黄豆	56
牛奶花生核桃豆浆/健脑益智、预防骨质疏松	56
猪肉黄豆炖豆腐/滋阴养血, 有效抗衰老	56
卤黄豆/抗氧化、延缓衰老	57
雪菜炒黄豆/开胃消食、降低胆固醇	57
黄豆猪蹄汤/补充胶原蛋白, 美容养颜	57
● 红豆	58
百合莲子红豆沙/安神益气、润肺止咳	59
红豆山楂米糊/利尿消肿、降血脂	59
桂花红豆糕/补益脾胃、强身健体	60
红豆酒酿烤饼/增加能量摄入, 补充体力	60
红豆花生红枣粥/益智补脑、增强记忆	60



- **黑豆**  
三黑豆浆/强肾、乌发  
红糖黑豆蛋汤/富含卵磷脂,明目健脑  
莲藕黑豆汤/健脾补肾、清热解毒  
红枣黑豆炖鲤鱼/预防水肿、改善手足冰冷  
醋泡黑豆/改善便秘、高血压、高脂血症
- **豌豆**  
豌豆黄/消炎解暑、降血压、除脂肪  
豌豆糯米小米浆/健脾养胃、止泻
- **白扁豆**  
扁豆糙米粥/开胃消食、补脾  
扁豆猪骨汤/滋阴润燥、增强免疫力
- **芸豆**  
香葱芸豆/提高抗病能力,去湿解毒  
芸豆卷/利尿消肿、开胃  
五香芸豆/促进脂肪代谢,帮助减肥

- 61 ● **蚕豆** 70
- 62 **其他种类的养生食材** 71
- 62 ● **红薯** 71
- 63 ● **山药** 72
- 63 ● **芋头** 73
- 63 ● **土豆** 74
- 64 ● **花生** 75
- 65 ● **杏仁** 76
- 65 ● **核桃** 77
- 66 ● **腰果** 78
- 67 ● **黑芝麻** 79
- 67 ● **莲子** 80
- 68
- 69
- 69
- 69



## PART 2 五谷滋补养生食谱 调出身体好状态

### 健脑益智

- 芝麻核桃露/提升氨基酸、蛋白质的吸收
- 蜜汁腰果/补脑养血、补肾健脾
- 花生牛奶粥/促进大脑发育

### 提高免疫力

- 燕麦南瓜粥/增强免疫力
- 烤红薯/预防便秘
- 八宝粥/防治高血压、高脂血症

### 延缓衰老

- 黑米红枣粥/补血益气、抗衰老
- 核桃花生豆浆/补血养颜、防止衰老
- 枸杞核桃米糊/提高抵抗力、防止衰老

### 促进排毒

- 82 红枣豆浆/清热解毒、增强体质 88
- 83 小米南瓜粥/排毒解毒、保护肝脏 89
- 83 红豆薏米糊/促进排尿、清热解毒 89

### 美容护肤

- 84 花生紫米红豆粥/补血养颜、美白润肤 90
- 85 薏米雪梨粥/改善肤色、补水润肤 91
- 85 薏米百合粥/补水、美白、嫩肤 91
- 香草豆浆/补水、美白、嫩肤 92
- 86 核桃杏仁露/美白肌肤、健脑益智 92
- 86 核桃仁扒白菜/美白肌肤、延缓衰老 92

87

**感冒****黄豆萝卜汤**/提高免疫力, 抵抗感冒病毒**薄荷粥**/疏散风热、清咽利喉**绿豆冬瓜汤**/清热解毒**失眠****小米枣仁粥**/富含催眠物质, 缓解失眠**桂圆莲子粥**/养心安神、改善睡眠**莲子花生糊**/宁心安神、促进睡眠**便秘****燕麦糙米豆浆**/促进排毒、预防便秘**大麦米粥**/富含膳食纤维, 有效防治便秘**五仁粥**/富含不饱和脂肪酸, 缓解老年便秘**高血压****薏米莲子粥**/扩张血管, 防止血压升高**降压汤**/促进体内钾钠平衡, 防止血压升高94 **醋浸黄豆** /对高血压有很好的抑制作用 101

94

95 **糖尿病** 10295 **玉米南瓜饼**/调节胰岛素分泌, 降低血糖 102**黑米面馒头**/降低葡萄糖的吸收速度, 维持血

糖平衡 103

96

96 **素馅荞麦蒸饺**/改善葡萄糖耐量, 延缓餐后血

97 糖上升 103

97

**痛经** 10498 **芋头红薯甜汤**/预防便秘, 缓解经期便秘引起

98 的疼痛感 104

99 **黑豆蛋酒汤**/调中下气, 止痛经 10599 **山药大米粥**/补血补虚、缓解痛经 105**红糖大米粥**/ 驱散寒气、缓解痛经 106**红豆莲子粥**/补充经期营养、缓解痛经 106**糯米阿胶粥**/养血补虚 106



# PART 4

## 五谷四季调养食谱 顺应天时最养生

### 春季经典美食

- 红枣羊骨糯米粥**/抑制病毒活性, 强身健体 108  
**高粱米糊**/温补肠胃, 预防春季易发的腹泻 109  
**黑米青豆豆浆**/养肝护肝、滋阴明目 109

### 夏季经典美食

- 海带绿豆汤**/止咳、利尿、补水 110  
**百合绿豆粥**/清热消暑 111  
**玉米枸杞米糊**/清热、去火、明目 111

### 秋季经典美食

- 莲子银耳山药汤**/滋阴润肺、清热去燥 112  
**薏米菱角粥**/提高免疫力, 除燥去湿 113

- 百合杏仁糙米粥**/生津止渴, 缓解秋燥引起的上火 113

### 冬季经典美食

- 枣杞姜米糊**/促进血液循环, 驱寒保暖 114  
**糯米切糕**/补正气、御寒、滋补 115  
**人参红豆紫米豆浆**/补气、温中、养血 115  
**麻酱花卷**/润肠通便、增加皮肤弹性 116  
**红豆饭**/补血、利尿、消肿 116  
**荞麦双味菜卷**/保护心血管、降糖 116



# PART 5

## 不同人群的五谷健康食谱 五谷营养多, 人人都爱吃

### 儿童

- 燕麦芝麻豆浆**/增进智力、提高抵抗力 118  
**土豆小米粥**/健脾养胃, 助消化 119  
**红薯鸡蛋饼**/营养丰富, 促进成长 119

### 学生

- 瘦肉玉米楂粥**/保护眼睛、促进发育 120  
**火腿蚕豆**/增强记忆力, 缓解疲劳 121  
**芝麻豆奶**/为大脑补充能量, 提高脑力 121

### 孕产妇

- 核桃鸡蛋汤**/补虚养血、安胎 122  
**红薯山药豆浆**/改善身体虚弱, 恢复体力 123

- 红豆大米粥**/催乳、消肿 123

### 上班族

- 羊肉绿豆粥**/富含蛋白质, 可增加身体能量 124  
**花生糯米粥**/缓解脑疲劳, 补中益气 125  
**养颜黑豆浆**/促进新陈代谢、健脑美容 125

### 中老年人

- 山药桂圆汤**/滋阴补肾, 促进新陈代谢 126  
**核桃仁粥**/健脑益智、预防动脉硬化 127  
**红薯粥**/润肠通便、防止便秘 127  
**燕麦枸杞山药豆浆**/提高抗病能力 128  
**腰果鸡丁**/促进排便、延缓衰老 128  
**老醋花生**/健脑益智、抗衰老 128

## 五谷的前世与今生

五谷杂粮是我们生来就赖以生存的食物。中国人以粮食谷物为主体的饮食习惯已经沿袭了数千年，早在两千年前的《黄帝内经》一书中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的理念。过去，五谷杂粮一直被视为是口感粗糙的“廉价食品”，但现在它已成为这个时代的营养新宠。



### 何为五谷

“五谷”最早出现在《论语·微子》中的“四体不勤，五谷不分”的典故中。春秋战国时期，孔子和他的学生周游列国，有一次，学生子路在跟随他出行时被落在了后边，正在子路着急的时候遇到了一位老丈在田里干农活，就上前问道：“您看到我的老师了吗？”老丈看了子路一眼，没好气儿地说：“四体不勤，五谷不分。孰为夫子？”意思是说：“四肢不勤快，五谷不分，哪里配称老师？”老丈说完，继续干活。

至于老丈对孔子的成见由何而来我们暂不必管，先来看看五谷所指何物。关于“五谷”的概念，历史上有很多说法，比如《周礼》上的五谷，是指黍、稷、菽、麦、稻。黍指玉米，也包括黄米，稷指粟，菽指豆类；《孟子·滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”；《黄帝内经》中的五谷指的是“大米、小豆、麦、黄豆、黄黍”。

现在所说的“五谷”已不再单指几种食物，所含范围十分广泛，泛指各种主

食食粮，统称“五谷杂粮”，包括谷类、豆类、坚果干果类、薯类等杂粮。具体来说，可以包括以下食物：

分类	所包含的食物
谷类	小麦、大麦、稻米（大米、糯米、粳米）、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等
豆类	黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆、蚕豆、刀豆、花豆等
坚果、干果类	杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、栗子、开心果、花生、葵花子、南瓜子、红枣等
薯类	红薯、土豆、芋头、山药等

五谷杂粮是我国人民的主食，是生命的基石，《中国居民膳食指南》的第一条就是“食物多样，谷类为主”，“中国居民平衡膳食宝塔”就以谷类食物为塔基，建议每人每天摄入200~400克。饮食以五谷杂粮为基础，注意水果、蔬菜、肉类的合理搭配。

## 五谷的营养价值

从现代营养学的角度看，五谷杂粮等主食中含有很多人体必需的营养素，对维持身体健康有着不可替代的重要作用。

### 碳水化合物（糖类） 生命的能源

#### ● 功效

**机体的重要组成成分：**参与多种有机物质的构成，人体的糖蛋白、核糖、脂肪等都有碳水化合物参与组成，是构成人体必不可少的原料。

**解毒作用：**肝脏内的糖原水平在机体对毒物的抵抗力和对某些化学物质的解毒作用中有重要的意义。

**供给热能：**碳水化合物是热能的主要来源，每1克碳水化合物可提供热能16.7千焦。人的大脑需要葡萄糖作为唯一的能源物资，若血中葡萄糖水平下降，会出现低血糖的症状，损害大脑健康。

#### ● 优质的五谷杂粮来源

大米、小米、玉米等谷类，碳水化合物含量高达60%~70%。绿豆、红豆等豆类，碳水化合物含量在20%~30%。杏仁、山药、红薯中含量也较高。

### 蛋白质 生命的物质基础

#### ● 功效

**构造人体：**蛋白质是一切生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。

**维持正常代谢和各类物质在体内的运输：**不论是营养素的吸收、运输和储存以

及其他物质的运输和储存，都需要有蛋白质做载体，这对人体的正常生命活动至关重要。

**提高免疫力：**当蛋白质充足时人体的免疫功能就很大。

**提供热能：**当人体内的碳水化合物和脂肪供给不足时，蛋白质也可以分解，为其提供热量。

#### ● 优质的五谷杂粮来源

谷类中的荞麦、小麦等，蛋白质含量在8%~12%。

豆类中的黄豆、绿豆、红豆等是蛋白质的绝好来源，尤其以黄豆中的蛋白质含量高而且质量好，被誉为是最好的植物性蛋白质。

### 脂肪 热量来源

#### ● 功效

**提供能量：**每克脂肪在人体释放的能量是蛋白质和碳水化合物的2倍，是人体能量的重要来源。

**构成人体组织：**脂肪中的磷脂和胆固醇是人体细胞的组成部分。

**供给人体必需脂肪酸：**人体必需脂肪酸不能自身合成，必须靠食物供给，它不仅能滋润皮肤细胞，还能防止水分流失。

**调节生理功能：**皮下脂肪能防止体热散失，还能阻止外热传到体内，有助于维持体温恒定，并能保护和固定内脏器官，使之不受损伤。

**促进维生素的吸收：**脂肪是脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E的良好溶剂，能促进这些物质在体内的吸收。

**增加食欲：**脂肪能够增加菜肴的美味，从而增强人的食欲。

### ● 优质的五谷杂粮来源

各种谷类、黄豆、黑豆、杏仁、核桃、榛子、花生等。

## 维生素 维护生命的营养素

目前已知的维生素可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类：

**脂溶性维生素：**维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，在人体内的吸收与脂肪密切相关，可在体内大量储存。

**水溶性维生素：**维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸（维生素B<sub>3</sub>）、泛酸、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、维生素C等。这些水溶性维生素极易被机体吸收，多余的部分通过尿液排出体外，在体内储存较少。

### ● 功效

**维生素A：**维持正常的视觉反应和骨骼发育。

**维生素D：**促进钙质吸收，维持骨骼健康。

**维生素E：**具有良好的抗氧化性，能够防止细胞老化。

**维生素C：**促进胆固醇转化，降低血清胆固醇含量，预防心血管疾病，增强机体免疫力。

**B族维生素：**改善神经症状，防止外周神经炎。

### ● 优质的五谷杂粮来源

B族维生素：谷类、豆类。维生素C：豆芽菜。维生素E：坚果、干果等。

## 矿物质 人体必需的元素

矿物质根据其在人体内含量的多少不同，可分为常量元素和微量元素两类。人体必需的常量元素有钙、磷、钾、钠、氯等；人体必需的微量元素有铁、锌、铜、锰、钴、硒、碘、铬等。

### ● 功效

**钙：**维持骨骼和牙齿健康，缓解失眠，强化神经系统。

**铁：**促进发育、增加抵抗力、治疗缺铁性贫血、保持肌肤血色。

**锌：**促进人体内部和外部伤口愈合、防止味觉丧失、强化生殖功能、促进生长发育。

**镁：**促进心脏、血管健康，能协助抵抗忧郁症，防止因钙的沉积而引起结石。

**钾：**调节细胞内适宜的渗透压和体液的酸碱平衡，有助于维持神经健康、心跳规律正常，当钠摄入过高而导致高血压时，钾具有降血压的作用。

### ● 优质的五谷杂粮来源

钙：所有豆类。铁：黄豆、芝麻等。

锌：栗子、芝麻等。镁：玉米、燕麦等。

钾：土豆、豆类及其制品。

## 膳食纤维 人体的肠道“清道夫”

### ● 功效

**预防结肠癌和直肠癌：**膳食纤维有刺激肠道蠕动的作用，可减少致癌物质在肠道内的停留时间，使致癌物质与肠壁接触的时间大大缩短，因此可以防癌。

**防治便秘：**膳食纤维可促进肠道蠕

动、减少食物在肠道中的停留时间，促进排便。

**帮助减肥：**膳食中提高膳食纤维的摄入可减少热量的摄入，在肠道内营养的消化吸收也随之下降，最终使体内脂肪消耗而起到减肥作用。

**降血脂、预防冠心病：**膳食纤维可以促进体内胆固醇的排出，降低胆固醇吸收，起到降血脂、预防冠心病的作用。

### ● 优质的五谷杂粮来源

豆类中的青豆、黑豆、绿豆、红豆等。谷类中的燕麦、小麦、大麦、荞麦等。坚果干果中的开心果、芝麻、榛子等。薯类中的红薯、芋头等。

## 五谷的食疗功效

在众多食物中，五谷杂粮是人们日常饮食的基础，含有许多对人体有益的成分，具有药物无法替代的诸多优势。

### ● 增强抗病能力

五谷杂粮中的膳食纤维具有解毒能力，能促进肠道蠕动，有效缩短如肠道分

解产生的酚、氨等毒物，减少细菌、亚硝酸胺等致癌物在肠道中的停留时间。膳食纤维还能吸附致癌物质并使之排出体外，从而增强抗病能力，有效提高吞噬细胞的活动，增强人体的免疫能力。

### ● 预防心血管疾病

五谷杂粮中的膳食纤维、维生素等，可减少肠道对胆固醇的吸收，进而促进胆汁的排泄，帮助降低血胆固醇的水平，抵制体内脂肪的堆积，对心肌梗死等心脏病的发生有较好预防作用。

### ● 可以降低血糖

五谷杂粮中的膳食纤维进入胃肠后，会不断地吸收水分，然后膨胀成为胶状，这样可增加食物的黏稠性，有效延缓身体对于葡萄糖的吸收。膳食纤维还可以减少身体对糖的吸收，防止饭后血糖急剧上升，对于控制血糖与调节血糖很有帮助。相对于细粮而言，糖尿病患者可适量多食五谷杂粮。

### ● 帮助减肥

五谷杂粮中的膳食纤维含量较高，可以在胃肠内限制糖分与脂肪的吸收，有效增加饱腹感，抑制人进食更多食物的欲望，进而减少热量的摄入，有助于减肥。另外，五谷杂粮中的膳食纤维还能够促进肠道的吸收和蠕动，达到润肠通便的作用，对于辅助治疗便秘与痔疮等症也有很好的疗效。

### ● 美容护肤

五谷杂粮大多偏碱性，可以有效中和人体内的酸性物质，对于经常食用肉类等高脂肪食物所引起的疲劳现象，具有舒缓



和改善的效果，而且这些碱性食物还具有排毒功效，可有效清除体内的垃圾，并保留身体必要的水分，因此能够使肌肤光滑细致，发挥良好的美容效果。

## 五谷与五色

中医理论认为，食物的五色对应人体内的不同器官。按照这个理论，五谷杂粮按其颜色来分，分别对人体的各器官有独特的滋养效果。



### ● 绿色入肝

绿色食物对应肝，能增强脏腑之气。肝为解毒的器官，所以绿色食物有清肝解毒的作用，如豌豆、绿豆等。

### ● 红色入心

红色食物对应心，能增强心脏之气，提高人体组织中细胞的活性。多吃红色食物能预防感冒，有清血、补血、通血的效用，如红豆、红枣等。

### ● 黄色入脾

黄色食物对应脾，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、小米、玉米等。

### ● 白色入肺

白色食物对应肺，可增强肺脏之气，如大米、薏米等。

### ● 黑色入肾

黑色食物对应肾，能增强肾脏之气，有养颜、抗衰、防癌等作用，对排泄系统

也大有好处，如黑米、黑豆、黑芝麻等。

值得注意的是，人体各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，脾太旺会伤肝。因此，营养要平衡摄取才能达到真正的养生目的。

## 根据体质，吃对五谷

自古以来，我国就有“药食同源，药食同根，寓医于食”的说法，医学家也认为食物“空腹食之为食物，患者食之为药物”。大部分食物既可作日常食物来食用，也有防病治病的功效，因为食物均有四性、五味和归经，对人体脏腑、气血、阴阳等都会产生影响。进食适合自己体质的食物可以促进体质优化，错误的饮食则会导致体质偏颇。

所谓的“体质”，是指人体的形态与功能在生长发育中所形成的个别特殊性。

不同体质对饮食的要求不同，顺应体质，择优选择，可以强健身体、预防疾病、延年益寿。根据中华中医药学会2009年颁布的《中医体质分类与判定》，人的体质可分为以下9种。

### ● 气虚体质

这种体质主要表现为气短促、元气不足、疲劳无力、气短自汗；舌淡红，舌边有齿痕；脉弱等症状。容易患感冒、内脏下垂等病症，并且病后康复缓慢。气虚体质适合益血补气养生法，应多吃有补益功效的食物，如糯米、小米、大麦、黄豆、花生、蚕豆、红豆等，少食耗气破气的食物，如山楂、槟榔、花椒、大蒜、萝卜等。

### ● 阳虚体质

这种体质的人怕冷，表现为阳气不足、畏寒怕冷、手足不温等现象，舌淡胖嫩，脉沉迟。容易患痰饮、肿胀、泄泻等病。适合阳气充足养生法，应多吃补阳温阳的食物，如山药、栗子、红枣、糯米、燕麦、核桃等，忌吃性凉的食物，如柚子、柿子、西瓜等。

### ● 阴虚体质

这种体质主要表现为阴液亏少、口燥咽干、手足心热、舌红少津、脉细数等。容易患虚劳、失精、不寐等病。适合活气补阴养生法，应多吃滋阴清热的食物，如绿豆、小麦、紫米、糯米、小米、玉米、荞麦、黑芝麻等，少吃肥腻燥烈的食物，如胡椒、桂皮、生姜、辣椒、白酒等。

### ● 痰湿体质

这种体质的显著特征是多痰，表现为痰湿凝聚、形体肥胖、口黏苔腻等现象。容易患消渴、中风、胸痹等病。适合健脾通气养生法，应多吃健脾利湿、化痰去痰的食物，如玉米、大米、小米、薏米、扁豆、蚕豆、红豆等，少吃肥甘厚味的食物，如糯米饭、油炸食品、鱼肉、海鲜、甜食、肥肉等，酒类也不宜多饮。

### ● 湿热体质

这种体质者容易长痘，表现为湿热内蕴、面垢油光、口苦口干、大便不畅、小便短黄等现象，舌质偏红，苔黄腻、脉滑数。容易患疮疖、黄疸、热淋等病。适合消痘除湿养生法，应多吃清淡、甘寒、甘平的食物，如薏米、小米、绿豆、红豆等，不宜吃辛辣、燥烈的食物，如辣椒、葱、生姜、酒等。

### ● 特禀体质

这种体质者主要特征是易过敏，表现为先天失常、生理缺陷、过敏反应等，平时一般无特殊症状。过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等。适合缓解过敏养生法，饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍要合理，多食益气固表的食物，如糯米、小麦、燕麦、红枣、山药等。

### ● 血淤体质

这种体质者容易长斑，表现为血行不畅、肤色晦暗、口唇黯淡等现象，舌质紫黯，脉涩。容易患痛证、血证等。适合活血防淤养生法，应多吃有活血化瘀功效的食物，达到“以通为补”的目的，如黑

豆、花生、红豆、黑木耳、核桃等，不要吃过于寒凉的食物，如冰品、西瓜、冬瓜、丝瓜、白菜等。

### ●气郁体质

这种体质者主要表现为气机郁滞、神情抑郁、忧虑脆弱等，舌淡红，苔薄白，脉弦。容易患脏躁、梅核气、百合病及郁症等。适合降压解闷养生法，应多吃行气的食物，如豆制品、荞麦、小麦、高粱、蚕豆等，忌食辛辣、咖啡、浓茶等刺激品，少吃肥甘厚味的食物。

### ●平和体质

这是一种健康体质，表现为阴阳气血调和、体态适中、面色红润、精力充沛等，舌淡红，苔薄白，脉和缓有力。平时患病较少。适合同气相求养生法，饮食要全面合理，可吃些补气养血、滋阴壮阳的食物，如栗子、松子、花生、红枣、葡萄干、瓜子等，还可以食用一些具有保持脾胃平衡功能的食物，如大米、薏米、红薯、核桃、莲子、桂圆等。

## 食用与烹调五谷的一些基本常识

老人常说：“五谷杂粮保安康”。但食用五谷杂粮也应讲究科学，掌握正确的方法，合理搭配，以将其营养价值与食疗功效发挥到最大，达到真正的以五谷养生的效果和目的。

一般糙米、紫米、黑米、黄豆等谷类、豆类食物在烹调前，需要先浸泡一段时间，浸泡后不仅口感更好，也更易于被人

体消化、吸收。一般来说，浸泡过豆类的水可直接倒掉，因为水中可能会有化学物质。但如果是糯米或红米，则可用浸泡后的水直接烹煮，因为此类米的营养素在浸泡过程中会溶于水，倒掉就白白流失了。

在烹调五谷杂粮时，注意用火和用时，火的大小、时间的长短与口感和营养价值的高低有关系，最好不用或少用油、盐、白糖等会造成心血管疾病和肾脏负担的调料。不放任何调料烹调出来的五谷杂粮，更能保留原汁原味，也更有利于人体的充分吸收。若感觉味道不够好，应尽量用天然、不含人工香料的调料。另外，烹制时所使用的器具，应尽量选用稳定性较高的陶瓷器具或不锈钢制品。

五谷杂粮种类很多，营养成分各不完全，所以最好不要只摄取其中的一种或几种，合理搭配更能有营养互补的效果。平时较少吃粗粮的人，刚开始食用时，可先把粗粮加进细粮里混合食用，粗细搭配既有营养，又利于肠胃逐渐适应这一转变。或者，也可以把粗粮做粥食用，以缓解粗粮稍硬的口感，且易于消化。





## 五谷杂粮的食用禁忌

五谷杂粮因含有很多种人体缺乏的营养物质，而越来越受到了人们的青睐。但是，食用五谷杂粮也有一些需要注意的方面。

### ● 食用五谷杂粮的四不宜

1. 不要食用过量，如坚果类食用过量，会有腹胀的状况发生；糯米类则会引发消化不良；豆类一次食用过量，可能会引起急性消化不良的症状。

2. 有些豆类不宜生吃，如黄豆、扁豆，因含有胰蛋白抑制素，会影响蛋白质的消化吸收，其所含的皂素、植物凝血素等，则会使人出现呕吐、腹痛、腹泻的症状，应彻底煮熟后再食用。

3. 煮豆类时不宜放盐，否则会破坏其所含的水溶性维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等。

4. 服抗生素类药物期间，如四环素，不宜同时食用豆类食物。

### ● 特殊人群需慎食五谷杂粮

1. 对豆类有过敏反应的人，要慎食豆类，以免产生嘴唇肿胀、腹泻、发疹等过敏症状。蚕豆症患者对蚕豆或其制品，会产生如溶血性贫血、疲倦、恶心，甚至是休克、昏迷等症状，要避免食用蚕豆。

2. 肝硬化患者应控制豆类的摄取量，尤其是肝功能严重减退并有肝昏迷先兆时，因为豆类富含蛋白质，摄取过多会使体内产生氨过多，血氨过高容易导致肝昏迷。

3. 消化系统不好的人，如胃溃疡、十二指肠溃疡患者，应少吃含膳食纤维的五谷杂粮，因为其较粗糙，会与胃肠道发生物理摩擦，停留在肠胃的时间过长，会刺激胃液分泌而引起疼痛，还容易引起腹胀。

4. 肾脏病人不宜吃粗粮特别是豆类，要多吃精制食物。因为五谷杂粮的蛋白质、钾、磷含量偏高，肾脏病人将其当作主食食用时容易吃多，身体无法耐受和代谢。

5. 糖尿病人要控制摄入量，虽然五谷杂粮富含膳食纤维，有助于降血糖，医护人员大多也鼓励糖尿病患者适当进食，但五谷杂粮大都含淀粉较高，易升高血糖，特别是糖尿病合并肾病变时，更不能以杂粮为主食，而应该吃精白米了。

6. 痛风病人应少吃豆类，否则会引发尿酸增高，应将五谷中豆类的摄取量降到最低。

7. 孕妇不宜食用薏米和麦芽，这两种食物都有收缩子宫的作用。

