

新健康大系

健康新视窗

# 五谷杂粮疗病法

WUGUZALIANG LIAOBING FA

防治肝炎 过敏 神经痛 糖尿病 气喘



排除体内毒素

强化脏器功能

提高免疫机制

活络气血循环

李承翰◎编著

科学出版社  
[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

47.1

302

新健康大系

健康新视窗

# 五谷杂粮

## 疗病法

防治肝炎、过敏、神经痛、糖尿病、气喘

李承翰◎编著



科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号:01-2003-8043 号

## 内 容 简 介

本书介绍了粗制谷类含有丰富的矿物质和食物纤维,种类多样的维生素可提高糖和脂肪的代谢力。如五谷杂粮加牛奶可有效预防成人病,加强营养吸收;胚芽米加海藻能恢复肝功能,改善因脑梗死而手脚不能动的症状,消除皮肤炎和生理痛,治好气喘,抑制抗癌剂不良反应,使积水与肿胀消失。本书介绍了它们的制作方法和疗病实例。

### 图书在版编目(CIP)数据

五谷杂粮疗病法:防治肝炎、过敏、神经痛、糖尿病、气喘/李承翰编著. —北京:科学出版社,2004.1

(健康新视窗)

ISBN 7-03-012569-X

I. 五… II. 李… III. 杂粮—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110143 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:杨瑰玉 / 责任校对:陈丽珠  
责任印制:赵德静 / 封面设计:东方上林 张 放

本书由台湾世茂出版社将中文简体字版版权授权给科学出版社在中国内地出版发行。

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2004年1月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004年1月第一次印刷 印张:5 1/4

印数:1~7 000 字数:62 000

定价:12.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<长虹>)



人常说：“人吃五谷杂粮，有谁不生病？”

本书的主旨却是要鼓励人们常吃五谷类，以克服现代文明社会中常常发生的疾病，常保健康。

所谓的五谷，泛指糙米、黑米、红米、小米、玉米、薏米(种类愈多，效果更好)等许多种谷类。

这些谷类含有丰富的维生素B群，对于神经性疾病、气喘、动脉硬化、糖尿病等现代人常罹患的疾病具有良好的功效。

此外，它们所富含的维生素E是抗老化、保持青春活力不可或缺的重要物质。五谷米所富含的烟碱酸、泛酸、植酸等也是促进糖质代谢、燃烧脂肪不可或缺的重要成分。

现代人在多元、忙碌的生活中，往往忽略了饮食，本书将营养食疗专家的经验 and 无数患者的



亲身实例介绍给读者，并提供简单易学的“五谷牛奶”、“胚芽米海藻汤——绿茶”的自制法，俾使读者能领略大自然所赐予的营养丰富的五谷类，常保健康愉快的身心。



## 前言

## 第一章 五谷加上牛奶的疗效 / 001

### 第一节 五谷含有丰富的矿物质与食物纤维 / 003

杂谷米的惊人营养含量表 / 005

五谷丰富的维生素 B<sub>1</sub> 能提高糖和脂肪的代谢力 / 006

烟碱酸更能够有效地提高糖与脂肪的代谢 / 007

喝“五谷牛奶”能有效预防生活习惯病 / 010

牛奶能够整顿肠内的环境 / 011

### 第二节 五谷牛奶的做法与解答 / 015

自制五谷牛奶 / 015

有关“五谷牛奶”的问与答 / 016

### 第三节 利用五谷牛奶治好疾病的实例 / 020

【实例 1】 五谷牛奶能使白细胞增加,免疫力提高 / 020

【实例 2】 克服了坐骨神经痛 / 024

【实例 3】 血压完全安定下来,骨密度也增加了 / 028





- 【实例 4】治好了神经痛 / 031
- 【实例 5】两个月内减轻了 10 公斤 / 033
- 【实例 6】血糖值从 360mg/dl 降低到 100mg/dl 以下 / 039
- 【实例 7】严重的腰痛痊愈了 / 043
- 【实例 8】双下巴不见了 / 046
- 【实例 9】克服甲状腺异常所引起的肥胖 / 052
- 【实例 10】克服了睡眠时的无呼吸状态 / 057
- 【实例 11】尽情地吃甜食也能够减轻 10 公斤 / 061

## 第二章 胚芽米加海藻——绿茶的疗效 / 067

第一节 “胚芽米加海藻——绿茶”具有抗氧化作用，能够抑制老化与癌症 / 069

胚芽米的成分为抗高脂血症的灵药 / 069

胚芽米含有很丰富的营养 / 070

并用海藻、绿茶就能够预防成人病 / 071

谷氨酸为脑中风与脑部疾病的灵药 / 072

绿茶具有抑制变异原性的作用 / 072

“胚芽米海藻汤”能使降低的肝功能恢复 / 073





烟瘾大的人最宜喝胚芽米海藻汤 / 075

## 第二节 “胚芽米海藻汤”的做法 / 076

自制胚芽米海藻汤 / 076

## 第三节 关于“胚芽米海藻汤”的问与答 / 078

## 第四节 饮用胚芽米海藻汤治好疾病的实例 / 086

【实例 1】 治好了脑内出血后遗症的语言障碍 / 086

【实例 2】 长在喉咙的肿瘤完全消失了 / 092

【实例 3】 因脑梗死而手脚不能动的症状已克服 / 097

【实例 4】 治好了嗅觉闭锁症 / 100

【实例 5】 消除了皮肤炎与痛经 / 105

【实例 6】 一个月就治好了气喘病 / 109

【实例 7】 胶原病所导致的关节痛获得大幅度的改善 / 113

【实例 8】 右半身的麻痹疼痛在一星期内就消失 / 116

【实例 9】 脚背的积水与肿胀都消失了 / 121

【实例 10】 因抗癌剂不良反应而减少的白细胞数目再度增加 / 124

【实例 11】 偏高的血压与血糖值都下降而安定 / 130

【实例 12】 过敏性体质获得明显的改善 / 134







【实例 13】 丙型肝炎、胃病所侵袭的身体，在一个月  
内恢复了健康 / 139

【实例 14】 因风湿病而严重肿胀的手脚已恢复原状，  
身体的抵抗力也增强 / 145

【实例 15】 克服了青年性糖尿病，血糖值从 400mg/dl  
下降到 170mg/dl / 152

【实例 16】 十年来的高血糖值，在一个月后就恢复了  
正常 / 158



第一章

五 谷

加上牛奶的疗效





## 第一节 五谷含有丰富的 矿物质与食物纤维

因为文明而富裕的时代出现了新的疾病与灾害，所以以往的民间粗食受到了重新的评价，其中之一就是五谷类。所谓的“五谷”，不外是指糙米、麦、薏仁、黑米、红米、小米、玉米等等。五谷含有很丰富的维生素、矿物质以及食物纤维等营养成分，能够防治生活习惯病，解决现代人健康方面的烦恼。

精白米看起来很洁白，吃起来也很可口，不过以营养学的立场来说，它几乎没有什么营养存在，因为很多的营养成分都在精白的过程中被除掉了。

正因为如此，到了最近，那些白米以外的谷





类——像黑米、红米、小米等，备受重视，因为它们未曾被精白，仍然保有天然的丰富营养。

糙米的营养含量也很丰富，不过它很难煮成柔软可口的米饭。同时也有些人表示：很难接受糙米的那种味道！

诸如这类的人，不妨以含营养丰富的五谷研成粉末(用食物料理机打成粉末或市售的现成五谷粉末)，加入牛奶再食用。

以现在的人来说，最缺少的营养素为钙与食物纤维。如果改吃“五谷牛奶”的话，就可以同时摄取到这两种营养素。同时由于使用各种谷物，在营养方面将变得更为丰富，而由于磨成粉末，更能够有效地摄取到营养成分。

在做“五谷牛奶”时，必须先把五谷炒熟，因此香味会增加，又带着些微的甜味，将变成一种很上乘的香料。不喜欢或者不能喝牛奶的人，对于这种“五谷牛奶”必定能够接受。





以食疗方面来说，最重要的一点是——必须长期地持续下去，不能一曝十寒，否则的话很难收到效果。就以这一点来说，五谷牛奶绝对可以帮你做到。

杂谷米的惊人营养含量表(100 克中的含量)

| 五谷<br>元素 | 小米     | 黑米     | 红米     | 玉米     | 薏米     |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 热量       | 364 卡  | 340 卡  | 364 卡  | 354 卡  | 360 卡  |
| 蛋白质      | 10.5 克 | 6.2 克  | 9.6 克  | 10.6 克 | 13.3 克 |
| 脂肪       | 2.7 克  | 1.3 克  | 2.5 克  | 1.3 克  | 1.3 克  |
| 食物纤维     | 3.4 克  | 9.6 克  | 3.7 克  | 1.7 克  | 3.0 克  |
| 碳水化合物    | 73.1 克 | 77.8 克 | 73.7 克 | 73.1 克 | 1.2 克  |
| 灰分       | 1.2 克  | 0.7 克  | 1.4 克  | 0.6 克  | 1.2 克  |
| 钙        | 14 毫克  | 17 毫克  | 12 毫克  | 9 毫克   | 6 毫克   |
| 磷        | 280 毫克 | 110 毫克 | 260 毫克 | 160 毫克 | 20 毫克  |
| 铁        | 4.8 毫克 | 1.0 毫克 | 1.6 毫克 | 2.1 毫克 | 0.4 毫克 |
| 钠        | 1 毫克   | 2 毫克   | 1 毫克   | 2 毫克   | 1 毫克   |
| 钾        | 280 毫克 | 170 毫克 | 390 毫克 | 170 毫克 | 85 毫克  |



续表

| 五谷<br>元素           | 小米      | 黑米      | 红米      | 玉米      | 薏米      |
|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 镁                  | 110 毫克  | 25 毫克   | 150 毫克  | 84 毫克   | 12 毫克   |
| 锌                  | 2.7 毫克  | 1.2 毫克  | 1.4 毫克  | 2.7 毫克  | 0.4 毫克  |
| 铜                  | 0.45 毫克 | 0.40 毫克 | 0.38 毫克 | 0.38 毫克 | 0.11 毫克 |
| 维生素 B <sub>1</sub> | 0.20 毫克 | 0.06 毫克 | 0.42 毫克 | 0.15 毫克 | 0.02 毫克 |
| 维生素 B <sub>2</sub> | 0.07 毫克 | 0.04 毫克 | 0.10 毫克 | 0.05 毫克 | 0.05 毫克 |
| 烟碱酸                | 1.7 毫克  | 1.6 毫克  | 4.3 毫克  | 2.0 毫克  | 1.2 毫克  |

## 五谷丰富的维生素 B<sub>1</sub> 能提高糖 和脂肪的代谢力

站在营养的观点来看，五谷所含有的食物纤维非常丰富。食物纤维能够调整胃肠的功能。同时它们也是肠内益菌的食物，所以能够使益菌增加，改善肠胃内的环境。

大家都知道便秘是健康与美容的大敌，喝了五谷牛奶后，很快就能把体内的老废物排出，



藉此提高身体的新陈代谢力。

因为食物纤维进入体内后就会膨胀，所以能够给人一种吃饱的感觉。如果在吃饭以前喝一些五谷牛奶的话，肚子就会感觉到很饱，能够预防过量摄食。

五谷也含有丰富的矿物质。虽然我们的身体不需要很多的矿物质，但是在调节身体的功能方面，非得摄取适量的矿物质不可。

大家都知道，铁不足将引起贫血，而钙不足将引起骨质疏松症。除此以外，其他的矿物质不足也会引起种种疾病。

## 烟碱酸更能够有效地提高糖 与脂肪的代谢

五谷也含有很丰富的维生素 B 群。例如：烟碱酸更能够有效地促进糖以及脂肪的代谢，所以







也可以收到减肥的效果。而且由于把多种谷类混合在一起，因此可以均衡地摄取到各种营养素。

自古以来，我们东方人就跟五谷结下不解之缘，到了我们普遍地亲近西方饮食的今日，具有丰富营养的五谷又再度受到重视，想必有着某种重大的意义。

这种五谷牛奶，除了能够当成药物利用之外，亦具有减肥方面的效果。正因为把五种谷类混合在一起，它很丰富地含有各种营养，对于改善体质方面亦有很大的帮助。有严重便秘的人也可以获得疗效。

不妨常利用五谷牛奶，以便每天都能够过着健康的生活。

