



五谷益健康 杂粮最养人

五谷杂粮最养人

五谷杂粮是中国人的主食，是生命的源动力。五谷杂粮富含丰富的膳食纤维、维生素B₁、微量元素、维生素E、氨基酸等，对于调整人体膳食结构，调节人体酸碱平衡，促进消化均有意想不到的效果。

葛静◎编著



小谷物也有大内涵， 守护您和家人的健康

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

五谷杂粮 最养人



葛静 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮最养人 / 葛静编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.11

ISBN 978-7-5308-8536-9

I . ①五… II . ①葛… III . ①杂粮—食物养生 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285044 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 16 字数 280 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

食尚五谷， 糙口物就是香饽饽



民以食为天，而健康则是永不褪色的时尚。随着人们对传统养生和现代营养学关注的深入，以前因口感粗糙，只被作为普通粮食甚至备战饥荒的杂粮也华丽变身，蜕变为炙手可热的香饽饽。

曾经随着生活水平的提高，人们饮食变得越来越精细，而朴实的杂粮则日渐被冷落。然而日益增加的高血压、高血脂、老年痴呆、肥胖症等现代疾病无一不证明了只有粗细搭配，回归最自然的五谷杂粮饮食才是健康的正确选择。

五谷杂粮是身体能量的重要来源，可为一天的生活提供动力，让一天的工作学习绽放活力；五谷杂粮大多富含纤维质，可促进肠胃蠕动，帮助肠道排出废物，让您变得更苗条；五谷杂粮还能保持皮肤和黏膜的健康，让您的肌肤散发美丽光彩；最重要的是五谷杂粮含有各种丰富的营养素，不少食物就具有预防高血压、冠心病、高脂血症、心血管疾病、癌症的作用。

因此，选择以五谷杂粮相伴，就意味着迈入健康的门槛。

一般来说，除精白米面外的粮食皆可称作杂粮，本书按照传统分法兼顾现代人的习惯，将其分作三大类，即谷类、豆薯类、坚果干果类。

谷类包括稻米、麦子、高粱、玉米、芡实、青稞等，主要可煮熟或蒸熟作主食用，人体 50%~80% 的能量皆来源于谷物。

豆薯类包括大豆、黑豆、绿豆、红豆、扁豆、豌豆等豆类以及红薯、





土豆、山药等薯类。豆类既可煮粥又可做成各种美味的菜肴或打磨成豆浆食用，主要可为人体提供大量的优质蛋白质。薯类煮食、做菜皆可，可为人体提供大量糖分，同时对改善肠道状况也很有好处。

坚果干果类包括核桃、杏仁、开心果、松子、栗子、大枣等，它们大多含有丰富的油脂及蛋白质，对软化血管、抗衰老及人体生长发育具有重要作用。

在内容结构方面，为了让读者最大限度地了解每一种杂粮的保健作用，本书特地从挑选保存、保健疗效、实用偏方、食用指南、专家提示、营养解析、搭配宜忌、五谷美食等十余个角度入手，并配置了大量精美照片，力求为读者提供一份科学、易懂、详尽的实用指南，希望每一位本书的使用者及其家人亲友都能从中得到切实的利益。

最后，我们衷心地希望每一位读者都不仅能从本书中收获五谷杂粮知识，更能通过本书远离疾病、收获健康，做一位美丽健康的“食尚达人”！









目录

第1章 五谷杂粮护健康

所谓五谷杂粮	2	对症吃五谷，一粥一饭亦治病	14
四性五味，解密五谷杂粮各脾性	3	吃对五谷，吃出美丽容颜	17
辨色识谷，杂粮的五色理论	5	吃对五谷，吃出苗条身材	18
五谷营养，不仅仅是淀粉	6	五谷杂粮的烹调秘籍	19
各年龄段对五谷杂粮的选择	8	五谷杂粮的正确食用方法	20
五谷杂粮养生，跟着四季走	9	食用五谷杂粮的禁忌	20
不同体质对五谷杂粮的需求	10		

第2章 粥饭当家，五谷为主——谷类养生篇

大麦	凉血理气、消食健胃	22	黑米	滋阴补血、明目益肾	54
小麦	宁心安神、养胃益肾	26	黍米	滋阴润肺、益气补中	58
荞麦	健脾除湿、降低血糖	30	糯米	收涩止泻、暖胃补益	62
燕麦	健脾除湿、降低血糖	34	薏米	健脾益肺、除湿利水	66
粳米	消渴润燥、养阴除烦	38	高粱	温中补气、和胃健脾	70
小米	滋阴除热、健胃和中	42	芡实	补脾止泻、固精益肾	74
糙米	美容养颜、控制血糖	46	青稞	下气宽中、壮精益力	78
紫米	滋阴补肾、活血养血	50	玉米	改善便秘、控制血糖	82

第3章 健康搭配，豆薯为补——豆薯养生篇

黄豆	健脾利湿、益气补虚	86	花豆	补血补钙、利尿消肿	128
赤豆	补血强心、利尿消肿	92	芸豆	益肾固元、调理肠胃	130
黑豆	消肿活血、补益气力	96	青豆	健脾润燥、解毒消肿	134
绿豆	消暑利水、解毒清脂	100	红薯	改善便秘、预防肠癌	138
白豆	调中益气、滋补五脏	104	土豆	美容减肥、滋养脾胃	142
豇豆	健脾补肾、止吐消渴	108	芋头	开胃生津、消炎防癌	146
扁豆	健胃和中、消暑利湿	112	山药	生津益肺、补脾养胃	150
蚕豆	消肿除湿、促进发育	116	荸荠	清热泻火、凉血利尿	154
刀豆	温中下气、通利肠胃	120	魔芋	消肿散结、解毒止痛	158
豌豆	润肠益气、利湿通乳	124	红腰豆	补血益气、防衰抗辐射	162

第4章 营养加分，珍果为益——坚果干果养生篇

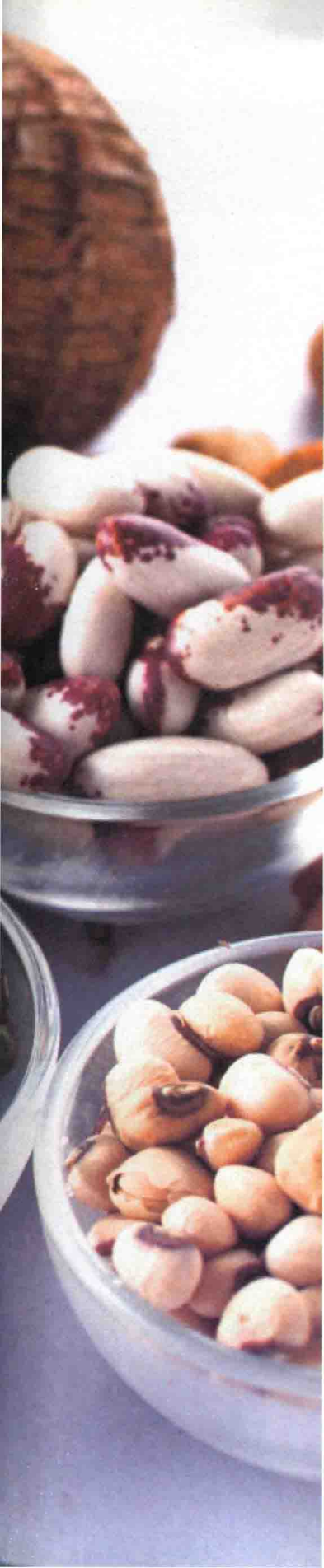
核桃	补脑益智、延缓衰老	166	花生	健胃利肾、补血健脑	206
黑芝麻	补血明目、延年益寿	170	莲子	静心安神、补脾健胃	210
杏仁	祛痰平喘、宣肺止咳	174	茯苓	宁心安神、健脾利水	214
腰果	降压美容、延年益寿	178	百合	润肺止咳、安养心神	218
松子	润肺滑肠、软化血管	182	白果	敛肺平喘、止带缩尿	222
栗子	养胃健脾、活血止血	186	大枣	益气补血、滋补容颜	226
榛子	消渴止泻、补脾益气	190	桂圆	安神明目、补益气血	230
葵花子	保护心血管、预防肠癌	194	酸枣	开胃健脾、安神敛汗	234
南瓜子	补益脾气、利水下乳	198	开心果	补血明目、延年益寿	238
西瓜子	清肺润肠、降压化痰	202			

附录1 人体所必需的七大营养元素表 241

附录2 中国居民膳食宝塔 244

附录3 中国居民膳食指南 245





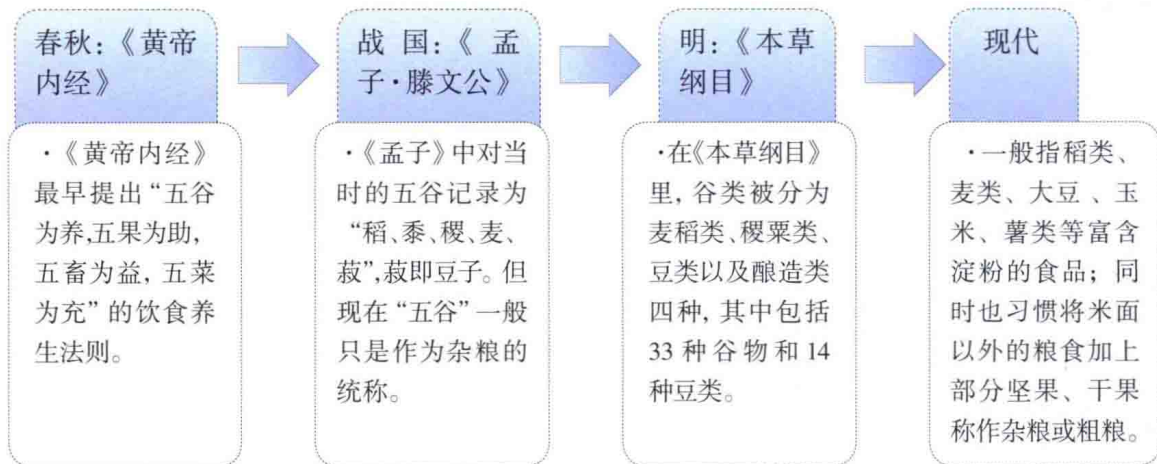
第一章

五谷杂粮护健康

在人一生的饮食中，一日三餐占据了重要位置；而三餐结构中，五谷杂粮又占去了大部分，因此如何吃好五谷杂粮就显得极其重要。我国自古就有“药补不如食补”之说，那么如何让五谷杂粮养护我们的身体健康呢？翻开本书，它将给您一份满意的回答。

所谓五谷杂粮

现在多习惯将“杂粮”和“五谷”合在一起，并称为“五谷杂粮”。“五谷”一说的出现大致见于春秋时期，但在这之前实际上都是概称“百谷”。“五谷”具体为哪几种特定的谷物，各古书记录不尽相同，而流传到现在，五谷更仅仅只是各类杂粮的泛指代称了。



现代五谷杂粮概览

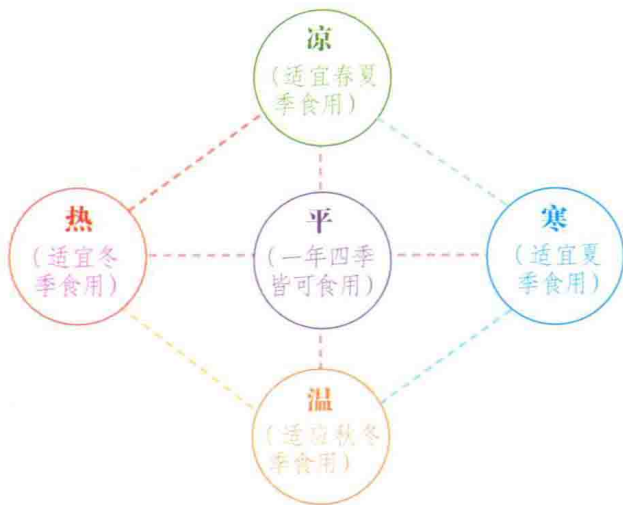
五谷杂粮种类	代表食物		营养结构
谷类	 小麦	 粳米	含70%以上的碳水化合物，是人体热能最经济的来源
豆类	 大豆	 红豆	蛋白质含量丰富，尤其是干品豆子，蛋白含量甚至可达50%以上
薯类	 红薯	 土豆	含有约20%的淀粉以及大量的糖类，碳水化合物利用率很高，也是人体能量的重要来源
干果坚果类	 杏仁	 核桃	大多数含有近50%的油脂，且多为不饱和脂肪酸，对保护心脑血管有重要作用



四性五味，解密五谷杂粮各脾性

何为四性？

传统中医认为：无论是药物还是食物都可以分为凉、寒、温、热四性。其中凉性和寒性、温性和热性在性质上想通；而凉性和温性、寒性和热性则互补。此外，有部分食物性质温和，可以成为平性。



四性	功效	对症	代表谷物
凉性	清热泻火、解暑除燥、消炎解毒等	夏季发热、发汗、中暑，急性热病、发炎、热毒	 薏米
寒性	寒与凉性质功效相同，但清热去火程度更强，不宜长期过量食用	常用于热性病症，发热、发炎、痘疹	 绿豆
温性	驱寒振阳、温暖脾胃、补养气血、驱虫、止痛等	秋冬怕冷、手脚冰凉、脘腹冷痛、病后体虚	 糯米
热性	与温性食物性质相同，但程度较为剧烈，一般不用来长期补益身体	可用于寒性病症，以及冬季滋补等	 桂圆
平性	开胃健脾，强身健骨，清淡滋补，可长期食用	各种体质都能食用	 粳米

五味与五脏的对应关系？

五味。即酸、咸、甘、苦、辛五种味道。中医认为，食物的五色五味皆可以反映出其大致的功效，并可与五脏相互对应：

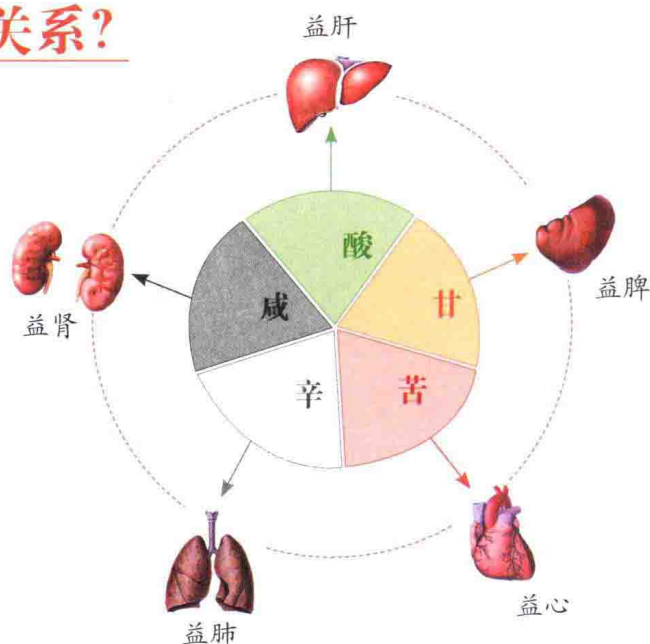
酸味食物，入肝，主青色。

甘味食物，入脾，主黄色。

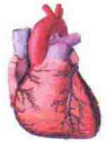
苦味食物，入心，主赤色。

辛辣食物，入肺，主白色。

咸味食物，入肾，主黑色。



五谷杂粮功效一览▶

五味	功效	代表食物	代表器官
酸	酸味食物可以刺激唾液分泌，生津、养阴、收敛、固涩，有益于心脏和肌肉，但过食易引起消化不良和牙齿骨骼的损伤	 酸枣	 肝
甘	甘味食物能补、能缓、能和，具有滋养补虚、缓和痉挛、止痛镇痛的功效，内脏下垂、肌肉下垂者尤适宜食用甘味食物	 糯米	 脾
苦	苦味食物可以清火去热、醒脑提神、除烦静心、止痛镇痛，四季皆可食用，尤其可作为夏季的消暑祛湿佳品	 杏仁	 心
咸	咸味食物的主要特征是软和补，具有软坚散结、润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效。但过食易导致高血压、高血脂等症	 黑豆	 肾
辛	辛味食物具有促进新陈代谢、加快血液循环、增强消化液分泌的作用，可发散、行气、活血。但过食易导致津液损伤、上火	 开心果	 肺

辨色识谷，杂粮的五色理论

每种食物有着各自不同的颜色外衣，然而这“外衣”可不仅仅是好看那么简单。颜色不同，即表示食物的养生功效也大为不同，因为根据中医五色理论，五色是可与五脏相对应的：五色主要指青、赤、白、黑、黄五种颜色；其中青色食物主养肝，赤色即红色食物主养心，白色食物主养肺，黑色食物主强肾，而黄色食物则主健脾。

青色谷物



青豆

青色，包括绿色。中医五行属于木。

青色食物主要入肝经，对应人体的肝脏、胆；有利肝明目，清肝疏肝的作用，有助于治疗两胁胀痛、心烦易怒、目涩流泪等病症。

青色食物代表 青豆、绿豆、扁豆以及菠菜等各种绿叶菜。

赤色谷物



红枣

赤色，包括红色、紫色、粉色。中医五行属火。

赤色食物主要入心经，对应人体的心、小肠、舌头；有补心止痛的作用，有助于治疗心悸气短、胸闷胸痛等病症。

红色食物代表 红豆、大枣、红腰豆等。

白色谷物



百合

白色，中医五行属于金。

白色食物主要入肺经，对应人体的肺、大肠、鼻，有散邪宣肺润肺、化痰止咳平喘的作用，有助于治疗寒热咳嗽、咯痰气喘等病症。

白色食物代表 山药、杏仁、百合、薏米等。

黑色谷物



黑豆

黑色，包括蓝色。中医五行属于水。

黑色食物主要入肾经，对应人体的肾、膀胱、耳、骨骼；有补肾保精、乌发固齿的作用，有助于治疗须发早白、牙齿松动、早泄遗精、月经不调等病症。

黑色食物代表 黑豆、黑芝麻、黑枣、桂圆等。

黄色谷物



黄豆

黄色，包括棕色。中医五行属于土。

黄色食物主要入脾经，对应人体的脾、胃、口腔；有健脾益气、消食开胃的作用，有助于治疗食纳呆滞、脘腹胀痛等病症。

黄色食物代表 南瓜、玉米、黄豆、甘薯等。

五谷营养，不仅仅是淀粉

提到五谷杂粮的营养结构，多数人的第一反应基本都是“不就是淀粉、碳水化合物嘛！”实际上这只是日常米面主食给我们造成的惯性错觉，看完以下分析，相信这样认为的人都会有一个认识大转变，不由得打心底赞服五谷杂粮的营养丰富。

膳食纤维（玉米）▶

具有促进肠道蠕动、帮助消化、促进排便、维护肠道清洁的作用，对肥胖症、高血压、高血脂、心血管疾病、肠癌等皆有一定的防治和辅助治疗作用。

代表食物 玉米、糙米、魔芋、燕麦等。



◀ 不饱和脂肪酸（核桃）

具有提高脑细胞活性，增强记忆力和思维能力；降低血液黏稠度，改善血液微循环的功效。

代表食物 核桃、开心果、杏仁、榛子等。



维生素 A（红薯）▶

可调节表皮及角质层新陈代谢，抗衰老，去皱纹；预防夜盲症，帮助保护视力；促进骨骼生长，帮助牙齿生长、再生。

代表食物 红腰豆、芋头、红薯、荸荠等。



◀ 维生素 C（杏仁）

可提高免疫力，预防癌症、心脏病、中风、心脑血管疾病等；改善铁、钙和叶酸的利用；促进脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢；同时还有抗氧化、预防衰老的作用。

代表食物 大枣、杏仁、栗子等。



维生素 B₁（开心果）▶

能够很好地帮助碳水化合物消化；改善精神状况；维持神经组织、肌肉、心脏的正常活动；减轻疼痛，减轻晕机、晕船等症状。

代表食物 小麦、开心果、葵花子、榛子等。





维生素 B₂ (南瓜子)▶

提高机体对碳水化合物、蛋白质、核酸和脂肪的利用率；促进人体生长发育，维护皮肤和细胞膜的完整性，预防皮肤病；促进铁质吸收等。

代表食物 南瓜子、葵花子、白果。



◀蛋白质 (大豆)

蛋白质是人体血液和细胞的主要构成成分，青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿，都与膳食中蛋白质的含量有着密切的关系。

代表食物 各种豆类、小米、高粱等。



钙 (芝麻)▶

钙质是促进人体骨骼发育的重要物质，对人体生长发育、肌肉活动、神经传递、血液凝固等都有着重要作用。

代表食物 芝麻、花生、大豆、松子等。



◀磷 (小麦)

具有促进骨骼和牙齿发育，预防佝偻病、软骨症、骨质疏松的作用；同时还有助于维持体内酸碱平衡，参与体内能量代谢。

代表食物 小麦、燕麦、莲子、栗子等。



钾 (山药)▶

可维持肌肉活力，消除机体疲劳；调节体内水分的平衡并使心跳规律化，预防心脏病发作；维持肠道蠕动，预防恶心、呕吐、厌食等。

代表食物 山药、青豆、蚕豆、玉米等。



◀铁 (桂圆)

铁是红细胞中血红素的主要组成成分，具有预防缺铁性贫血、胃肠黏膜萎缩、指甲变形的作用，可提高儿童注意力、免疫力，保证儿童健康成长。

代表食物 大枣、桂圆、大豆、芝麻等。



各年龄段对五谷杂粮的选择

年龄段	特点	饮食建议	推荐谷物
儿童  3~10岁	体力、智力、精力发育期	儿童活泼好动，能量消耗大，各种营养素的需求也大。日常饮食中要注意膳食平衡，遵循谷物为主、粗细搭配、食物多样的原则。比起精白米面，杂粮的营养价值更高，更能增进食欲，促进消化，维护儿童神经系统的正常发育	小米 黑米 玉米 大豆 大枣
少年  11~17岁	体力、智力、精力增长期	少年期是人体各方面快速成长的时期，需要丰富的营养尤其是大量的蛋白质补充。大豆蛋白中含有人体必需的氨基酸和营养素，将大豆与米面混吃，可以起到很好的营养互补作用。此外，每天吃20克左右的坚果，对生长发育很有好处	各种豆类 高粱 核桃 黑芝麻 瓜子
青年  18~44岁	体力、智力、精力充沛期	青年期是体能各方面都处于旺盛状态的时期，同时也大力承担着工作、家庭、社会各方面的负担与压力。一般青年人的饮食主要以谷物为主，同时注意粗细搭配，补充各方面的营养，尽量避免食用高能量、高脂肪、低碳水化合物的食物等	大米 小麦 各种豆类 大枣 桂圆 腰果
中年  45~59岁	体力、智力、精力稳定期	中年人的各机能呈稳定至逐渐下滑状态，这时期要留心血压血脂的状态。除注意饮食低盐清淡外，还可多食用豆类和干果类食物，因其含有丰富的钾元素，可以帮助调节血压。大豆含有的植物性雌激素——异黄酮素，可以帮助更年期的女性减轻更年期症状，延缓衰老	大豆 糙米 豌豆 芋头 和头 松子
老年  60岁以上	体力、智力、精力疲惫期	老年期是人体各器官功能逐渐衰弱的时期，这时的饮食要以量少、质优、营养且易吸收为主。同时不能过于精细，否则容易出现老年性便秘；此外还要注意食用一些具有抗氧化功能的食物，如葵花、核桃油等，以起到软化血管、预防老年性痴呆的作用	玉米 山药 红薯 大豆 核桃 松子