

图解

TUJIE
WuGu Zaliang YangSheng BaoDian

五谷杂粮

养生宝典



编著 焦明耀

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，
气味合而服之，以补精益气

详解其性味、热量、功效、禁忌、选购、保存、
清洗、烹调等使用知识，选对食物好养生。
配备多种五谷杂粮养生食谱，选对还要吃对，才是养生上策。



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图 解

五谷杂粮

养生宝典

◎ 编著 焦明耀



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解五谷杂粮养生宝典 / 焦明耀编著. -- 北京 :

中医古籍出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5152-1398-9

I. ①图… II. ①焦… III. ①杂粮—食物养生—图解

IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第288364号

图解五谷杂粮养生宝典

编 著： 焦明耀

责任编辑： 傅晖

出版发行： 中医古籍出版社

社 址： 北京市东直门内南小街16号 (100700)

印 刷： 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行： 全国新华书店发行

开 本： 710mm × 1000mm 1/16

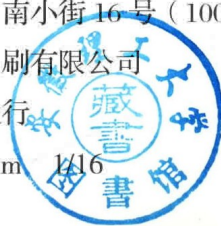
印 张： 14

字 数： 290千字

版 次： 2016年12月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号： ISBN 978-7-5152-1398-9

定 价： 39.00元



前言



《黄帝内经》中认为五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而在《孟子滕文公》中称五谷为“稻、黍、稷、麦、菽”，在佛教祭祀时又称五谷为“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”，再而后便是李时珍在《本草纲目》中记载谷类有33种，豆类有14种，总共47种之多。现在通常说的五谷杂粮，是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米，而习惯地将米和面粉以外的粮食称作杂粮，所以五谷杂粮也泛指粮食作物。

五谷杂粮养生，重在合理搭配，均衡营养。早在《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的饮食调养的原则，同时也说明了五谷杂粮在饮食中的主导地位。多吃五谷杂粮对身体很好的。

五谷杂粮除了是中国人的主食、果腹的良伴、活力的主要来源外，对人体也有许多益处。在中国居民膳食结构金字塔食物结构图中，面包、谷类、米和面食占了食物比例的50%~60%。五谷杂粮中的营养素非常丰富，其中的纤维素与矿物质是普通白米的数倍，而包含的维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E等和钙、钾、铁、锌等微量元素，更是丰富的宝藏。五谷杂粮是膳食纤维的主要来源，而许多五谷杂粮拥有大量能降低胆固

醇、预防心血管等疾病的不饱和脂肪酸，因此几乎能够提供人体必需的大多数营养素，可说是最具营养价值的食物群。五谷杂粮是饮食中的基石。所以，从古至今皆有相关学者不断研究五谷杂粮所含营养素，并将之融入中国传统医学和现代医学的食疗中，更可与其他食材、药材搭配，以增强对人体的益处。

当然五谷杂粮也不是万能的，有些人群是不宜食用五谷杂粮的。

那么，五谷杂粮，该怎么吃才健康呢？

本书从营养学的角度，对五谷杂粮进行了详细的分析，包括其营养成分、食物搭配、饮食宜忌、功效作用、气味属性等。这就为读者提供了方便快捷的使用指南。读者可以根据自身体质和身体其他状态，选择最适合自己食用的杂粮，补充营养，调养身体。

本书为全图解形式，各食物的性味功效等一目了然，相对应的食谱等也是解释清晰，方便读者参考照做。

五谷杂粮养生，遵循一个原则：健康饮食，健康生活！

目 录



第一章 五谷杂粮里的养生经

五谷杂粮的定义	003
五谷杂粮中的营养成分	004
五谷的四性五味	005
不同色彩五谷营养不同	006
不同季节的五谷杂粮	007
不同年龄段吃对五谷杂粮	009
不同体质吃对五谷杂粮	010
不宜食用粗粮的人群	012
健康烹调好营养	013
食用五谷杂粮的注意事项	015
五谷杂粮的挑选与储存	016

第二章 谷物养生食材

小麦	021
大麦	024

黍米	027
青稞	029
荞麦	032
燕麦	035
芝麻	038
大米	041
小米	044
高粱	047
薏米	050
糯米	052
玉米	055
紫米	058
糙米	060
黑米	063
芡实	065

第三章 豆类养生食材

黑豆	071
黄豆	074
赤豆	077



青豆	080
红腰豆	082
纳豆	085
豇豆	087
扁豆	090
绿豆	093
蚕豆	096
刀豆	099
豌豆	101
花豆	104
芸豆	106

第四章 薯类养生食材

红薯	111
马铃薯	113
芋头	116
山药	119
荸荠	121

第五章 坚果类养生食材

核桃	127
腰果	129
榛子	132
松子	134
栗子	137
葵花子	139
南瓜子	142
花生	144
莲子	147
白果	149
杏仁	152
开心果	154

第六章 常见疾病对症养生方

感冒	159
咳嗽	160
哮喘	162
慢性支气管炎	164
肺炎	166
糖尿病	168
高脂血症	170
肥胖症	172
口腔溃疡	174
口臭	177
脂肪肝	178
腹泻	181
便秘	182
痔疮	184
失眠	185
高血压	187
低血压	189
冠心病	191



痛经	193
阳痿	195
月经不调	197
头痛	199
湿疹	201
皮肤瘙痒	202
痤疮	205

附录 根茎类养生食材

白萝卜	209
莲藕	210
茭白	212
莴笋	213

第一章

五谷杂粮里的养生经







五谷杂粮的定义

说到五谷杂粮的内容，不同时代给出的定义是不同的。例如，成书于战国至秦时期的《黄帝内经》中指出，五谷即“粳米、小豆、麦、黄豆、黄黍”；《孟子·滕文公》中则认为，五谷是指“稻、黍、稷、麦、菽”；而在佛教祭祀中，五谷指的是“大麦、小麦、稻、小豆、胡麻”。到了李时珍编撰《本草纲目》时，五谷已不再局限于“五”这个数字，而是包括了33种谷类，14种豆类，共计47种。

那么，到了今天，五谷杂粮的家族中又添入了哪些新成员呢？现代人挂在嘴边的五谷，通常是指“稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米”这五种粮食。而生活中常见的粮食，除了精制的米和面粉之外，统统属于“杂粮”。也就是说，五谷杂粮的范围比过去更大，已经涵盖多种粮食作物了，具体来说，五谷杂粮可分为谷类、豆类、薯类、坚果和干果类四大类。



● 谷类

如小麦、大麦、稻米(粳米、糯米、籼米)、燕麦、高粱、荞麦、小米、薏米等。

● 豆类

如黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、绿豆、蚕豆、刀豆、花豆等。

● 薯类

如红薯、马铃薯、芋头、山药等。



● 坚果和干果类

如开心果、花生、葵花子、南瓜子、红枣等。

自古以来，五谷杂粮就是我国人民的主食。在人们的食物结构中，谷物、米和面食类的地位一直是不可替代的。随着人们养生意识的不断加强与深入。五谷杂粮的养生价值越来越得到人们的认可和重视。人们经常将五谷搭配在一起，做成美味又营养的食物。但仍有不少人一提到养生，脑子里首先闪现的就是鲍鱼、鱼翅、燕窝等一些珍贵的食材，认为五谷杂粮肯定是要排在这些食材后面的。殊不知，“饭是百味之本”，食物养生的奥妙，与精、贵实际

上并无直接的关联。中医很早就提出了“烹龙煲凤何足贵，劝君杂食怡天年”的观点。鲍鱼、鱼翅诚然是珍贵又美味的食材，但要说到延年益寿，恐怕没有比五谷杂粮更实在、更补益的了。

《黄帝内经》早就提出了饮食应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的观点，现代营养学研究也证实，只有遵循“食物多样、谷类为主”的饮食原则，才能实现膳食平衡。



五谷杂粮中的营养成分

现代营养学研究发现，在五谷杂粮中营养素的含量十分丰富，除了充足的蛋白质、碳水化合物以外，还含有一些矿物质，如铁、镁、锌、硒、钾、钙等，这些对维持身体机能的正常运行都起着无可取代的作用。

● 蛋白质

在谷物中，蛋白质的含量高达8%~12%。蛋白质是人体不可缺少的营养素。一方面，人体各部分组织和细胞的构成都离不开蛋白质；另一方面，蛋

白质还起着供给能量、调节人体水分分布、维持体液酸碱平衡的作用。需要注意的是，在谷物的外层部分里，蛋白质的含量比内部还要丰富。也就是说，那些没有脱净外壳的谷物，可不是“低人一等”的次品，而是比精制粮食更有营养的佳品。

● 脂肪

众所周知，脂肪能为人体提供热量。现代营养学研究发现，仅1克脂肪就能生成9000卡热量。一个成年人，如果空腹处在安静状态下，维持其生理需要的能量大约25%由游离脂肪酸提供，15%由葡萄糖代谢提供，其余60%则全部来源于内源性脂肪。作为脂溶性维生素的携带者，脂肪还能刺激胆汁分泌，以利于人体对脂溶性维生素的吸收。脂肪对人体重要的脏器还能起到固定、衬垫的作用。此外，脂肪还有助于维持人体体温，并能增加饱腹感，让人不容易感到饥饿。杏仁、核桃、榛子、花生、葵花子、芝麻、玉米中都含有丰富的脂肪。

● 膳食纤维

膳食纤维是一种特殊的营养素。它的吸水能力非常强，可以使肠道中粪便的体积增加，从而促进肠蠕动，使粪便及时排出人体，起到润肠通便、预防便秘、结肠炎、直肠炎的作用。膳食纤维可以限制胃肠对糖和脂质的吸收，所以还有调节、控制血糖浓度和降低血脂的功能。此外，膳食纤维可以在人体肠胃停



留较长的时间，能增加饱腹感，从而有效降低能量的摄入，消耗人体脂肪，达到减肥的目的。同时，因为膳食纤维在口腔中咀嚼的时间较长，所以既可以增加使用口腔肌肉和牙齿咀嚼的时间，改善口腔及牙齿功能，又可以促进肠道消化液的分泌，有利于食物的消化。

● 糖类

糖类即我们平常所说的碳水化合物，是人体热量的最主要的来源，可供人体70%的能量。糖类与蛋白质、脂类合成，可生成重要的活性成分。人体糖原贮存充裕，就能提高肝脏自身对酒精、砷等有毒化学物质的解毒能力，从而有利于保护肝脏免受有害物质的损害，同时还能提高对各种细菌感染引起的毒血症的解毒作用。糖类主要存在于各类植物性食物之中，如谷类、薯类、芋类中。

● 矿物质

矿物质又称无机盐，是构成人体组织和维持正常生理功能必需的各种元素的总称。是人体生命活动的物质基础，在维持机体平衡方面所起的作用是不可

估量的。例如，钙、磷、镁是骨骼和牙齿的重要组成部分，钠、氯、钾是控制体液平衡的重要元素，硫参与构成蛋白质，铁是血红蛋白的重要组成部分，锌是胰脏制造胰岛素必需的元素，硒是一种抗氧化酶的重要组成成分，对降低某些癌症的发病率有一定作用。

● 维生素

顾名思义，维生素是维持人体生命活动必不可少的活性物质，也是人代谢中不可或缺的有机化合物。五谷中的维生素以B族维生素为主，泛酸、烟酸、维生素B1和维生素B2的含量依次减少。B族维生素主要存在于谷胚和谷皮中。一般来说，豆类中B族维生素的含量最为丰富。



五谷的四性五味

从古至今，中医一直强调“药食同源”的道理，认为食物虽有改善、治疗疾病的功效，但也应细细区分，将食物归入四性、五味，让人们依据自己的体质来选择适合的食物。而四性也就是四气。



药物有寒、凉、温、热四种属性，五谷杂粮也是如此。不同“性情”的五谷进入人体内，会产生寒、温、凉、平四种不同的作用。可见，不同性质的五谷对应不同体质的人群，先了解了食物的属性，再针对自己的体质食用，才能收到事半功倍的功效。所以饮食养生首先要讲“性”。识透五谷的“性情”，才能掌握五谷杂粮养生的秘诀。

四性	作用原理	适宜人群	代表五谷杂粮
凉性	降火气，减轻热证	热性体质人群	绿豆、薏米、小米、百合
寒性	清热解暑，消除热证	实性体质人群	小麦、荞麦、大麦
温性	祛寒补虚	寒性体质人群	红豆、高粱
平性	开胃健脾，补虚强壮	虚性体质人群	黄豆、粳米、玉米、芝麻、杏仁

食物的“五味”即指食物有辛、甘、酸、苦、咸五种味道，五味分别对应人体的五脏，起着不同的作用。传统医药理论认为，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。

五味	作用原理	对应器官	代表五谷杂粮
辛	补气活血，发散风寒，活跃肺脏功能	肺	薏米、粳米
甘	补虚止痛，补益强壮。健脾	脾	黑米、黑芝麻、麦芽
酸	收涩止汗，生津开胃，助消化，强健肝脏机能	肝	红豆、绿豆、毛豆
苦	清热泻火，解毒除烦，强化心脏功能	心	苦荞、米糠、莲子
咸	润肠通便，消肿解毒，强化肾脏功能	肾	大麦、小米

每种食物的“性味”都是不同的，只有把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。只有在饮食中吃得更合理，更科学，才能收到药食兼用的功效。



不同色彩五谷营养不同

五色是中医药学中重要的概念，不同的颜色对应不同的脏腑器官，并起到不同的