

食物是
最好的医生 3

我的 杂粮医生

花小钱
请食物做你的私人保健师

106 道杂粮养生方

让你掌握 6 种美容方式

为你治疗 20 种不同病症

全面揭秘杂粮养生之道

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医生 / 《食物是最好的医生》编委会编. — 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2005.12
ISBN 7-204-08186-2

I. 食… II. 食… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149509 号

食物是最好的医生

《食物是最好的医生》编委会 编

封面设计 沈琳 版式设计 穆丽 文字统筹 周晖

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 30 字数: 800 千

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08186-2/C · 162 定价: 80.00 元 (全 8 册)

如发现质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



食物是
最好的医生 ③

我的

杂粮医生

《食物是最好的医生》编委会 编著

内蒙古人民出版社

前言

五谷杂粮……东方民族传承千年的养生食物

随着人类社会的进步和发展，现代都市人的饮食日趋丰富与多样化，但随之而来的是大量精加工食品充斥在我们的生活中。过度精制的食物，其中的营养素的含量也必然会因加工过程而流失，这也就意味着口感替代了营养，食物品尝起来或许比较可口，但是，食物中所包含的对人体真正有益的物质却越来越少。失去了天然食品所含的重要营养素，如矿物质、维生素、纤维质等。久而久之，必然会造成营养不均衡，身体内的某些物质严重失衡，如果你是一个聪明的饮食者，就应懂得如何去选择食物、均衡营养，用“吃”来改善和提高人体健康、防病治病、养生保健和延缓衰老，从“吃”中吃出健康、吃出长寿、吃出美丽，现代社会真正的饮食时尚其实是从吃精、吃细，回归到吃杂、吃野！

如何才能做到饮食均衡呢？营养学家给我们提出了一个科学的建议：糖类营养素占一天营养总量的60~70%、脂肪占20~25%、蛋白质占12~15%，食物纤维占10~20%。另外，还应包括至少500克的新鲜蔬菜和适量的水果。这样的营养结构，才能保证人体所必需的营养素。同时，营养学家也建议我们多吃五谷杂粮，来补充我们每日所需的粗纤维和维生素以及矿物质。欧美的营养学家非常赞赏东方民族以五谷杂粮为主食的膳食结构，并将之推崇为最天然的、最适宜人体的健康饮食方式。

现在通常所说的五谷杂粮是指稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米等所有粮食的统称，在本书中特指除精米、白面以外的其他粗粮。它的具体范畴，除了上述的杂谷以外，还包含了燕麦、薏仁、核桃、花生、芝麻、红薯、红枣等等。

杂粮对于身体的好处多多，它含有丰富的淀粉、维生素、矿物质、纤维质、碳水化合物和糖。早在唐代的医学家孙思邈就说了：“大米能平

胃气，长肌肉；小麦能厚胃肠，强力气。”为什么说五谷能有这么多的功能呢？因为人体的构造即要靠蛋白质这个主要材料，也要靠糖作辅助材料。细胞、组织的构成需要糖，肌肉里也要有糖。人体的生命活动，需要源源不断的能量供应，蛋白质和脂肪虽然可以提供部分能量，但人体生命活动所需能量的主要能源却是糖。人体所耗电量的60%~70%都来自糖。五谷所含蛋白质和脂肪虽然不多，但却含有大量的淀粉，在消化道中淀粉被水解，则产生大量的糖以供人体需要。它即可充实脏腑肌肉，又给人体的新陈代谢提供充分的能量，使脏腑功能正常运转，使肌肉的收缩强而有力。另外，杂粮中所含的食物纤维质对于人体的肠胃功能有很好的调节作用，是便秘患者很好的食疗食物。我们能在饮食中多搭配一些五谷杂粮，还能预防肠癌。

同时五谷杂粮也是抗衰老的佳品，其中富含的维生素与矿物质，具有很优越的抗氧化功效；像玉米与红枣，便是优质的抗老食物；薏仁和绿豆更是美白养肤之上品；其它的五谷杂粮，对于保持肌肤的美丽与活性也很有帮助。因此，在生活中多食用五谷杂粮，不仅可以帮助我们完整的摄取营养素，更可以有效维持人的活力，使人青春美丽。

《我的杂粮医生》一书通过五谷杂粮的全面分析，告诉你在日常生活中如何正确地运用五谷杂粮来调整营养的吸收以及它对生活中的常见病症所产生的食疗效果，让你轻轻松松在家就能做一顿美味可口又健康养生的营养大餐。本书提供了108道杂粮养生食谱，让你充分选择自己需要的，自己喜欢的杂粮养生餐！

建议您每天的饮食中，餐餐都适量的摄取五谷杂粮，是您的膳食结构更趋科学合理，还有助于防病养生。让五谷杂粮成为您生活饮食中的好伙伴，那么，健康美丽就能够长伴您左右！

目录 C·O·N·T·E·N·T·S

第一章：五谷杂粮饮食新时尚

- ◆ 第一节：走进五谷杂粮 8
- ◆ 第二节：五谷杂粮的营养价值 10
- ◆ 第三节：如何科学地食用五谷杂粮 14
- ◆ 第四节：五谷杂粮的食疗功效 18
- ◆ 第五节：五谷杂粮的饮食禁忌 23

第二章：五谷杂粮聪明饮食

- ◆ 第一节：五谷杂粮伴一日三餐 30

早餐

中餐

晚餐

- ◆ 第二节：运用五谷杂粮烹调的主食 36

健康养生的糙米

美味强身的五谷杂粮粥



第三章：美容养颜的五谷杂粮

- ◆ 第一节：美肤 41
- ◆ 第二节：青春痘 44
- ◆ 第三节：养颜祛斑 46
- ◆ 第四节：润发乌发 48
- ◆ 第五节：防治脱发 51
- ◆ 第六节：减肥纤体 54

第四章：五谷杂粮治疗慢性病

- ◆ 第一节：高血压 58
- ◆ 第二节：心血管疾病 61
- ◆ 第三节：提高免疫力 64
- ◆ 第四节：滋补肾脏 67
- ◆ 第五节：治疗肝病 70
- ◆ 第六节：糖尿病 73



第五章：五谷杂粮治小病

- ◆ 第一节：感冒 78
- ◆ 第二节：咳嗽 81
- ◆ 第三节：支气管炎、气喘 84
- ◆ 第四节：腹泻 87
- ◆ 第五节：便秘 90
- ◆ 第六节：头晕、头痛 93
- ◆ 第七节：贫血 95
- ◆ 第八节：生理不适 98
- ◆ 第九节：胃痛、呕吐 102
- ◆ 第十节：眼睛保健 105
- ◆ 第十一节：补脑 108
- ◆ 第十二节：身体疲劳 111
- ◆ 第十三节：神经衰弱 114
- ◆ 第十四节：失眠 117

第一章

● 五谷杂粮饮食新时尚



第一节 走近五谷杂粮

什么是五谷杂粮

在《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。



而今，具体的五谷杂粮范畴，包括米、麦，与各样的杂谷、豆类、坚果类、干果类，以及薯芋类食物。其中包含了糙米、小麦、燕麦、大麦、荞麦、小米、薏仁、糯米、黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、毛豆、花生、核桃、腰果、芝麻、松子、栗子、红枣、南瓜、番薯、山药等。其中稻米、小麦、燕麦、小米、黑麦、玉米、小麦、荞麦等都属于谷类食物。

五谷杂粮可分成四部分：麸皮、胚芽、糊粉层、内胚芽。麸皮的主要成分为纤维素，适量的纤维素可保持肠道蠕动，避免便秘、大肠癌等疾病。胚芽所含的营养素种类颇多，如维生素B群、维生素E、蛋白质；所谓米糠是麸皮、胚芽、及糊粉层的混合物，它所含脂质多为不饱和脂肪酸。

一般而言，人体摄入五谷杂粮的份量必须占食物总摄入量的40%以上，因此比例很高，如果能够以丰富的五谷杂粮代替单纯的精白米，对身体健康就有莫大的帮助。

为什么要吃五谷杂粮

从理论上讲粗杂粮的营养价值并不比细粮高出许多，那为什么还要强调吃粗杂粮呢？这是因为现代都市人主要吃精米精面，吃粗杂粮太少了，主食不够多样化，不符合平衡膳食的营养原则，不利于营养均衡和健康。所以强调多吃粗杂粮首先是因为要保证主食的多样化。

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高一点儿，但也不能完全用小米代替大米，有的人对喝小米粥，口感上就难以接受，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，促使食物残渣尽早被排出体外。

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。



第二节 五谷杂粮的营养价值

谷类的营养价值

谷类是我们一日三餐不可或缺的粮食，和我们的关系最为密切。谷类在营养方面的最大贡献，就是供给我们热量。谷类的营养成分，会因品种、气候、土壤、肥料和加工方法的不同，而有很大差异。

谷类中糖的含量最高，平均达70%左右，是供给人体热能最经济的来源。

谷类中蛋白质含量一般为8%~12%。其中燕麦含量较高，为15%；稻米和玉米含量最低，平均为8%左右。谷类蛋白质含量虽较低，但因每天食入量较多，可供给人体每天蛋白质需要量的一半以上。谷类蛋白质中赖氨酸含量较低，所以宜与豆类混合食用。

谷类是人类获取B族维生素的重要来源，其中维生素B₁、B₂及尼克酸含量均较多。在小米和黄玉米中，还含有少量的胡萝卜素和维生素E。它们大部分集中在谷胚和谷皮中。

此外，谷类无机盐的含量为1.5%左右，主要为磷和钙，还含镁和铁等，它们大部分集中在谷皮和淀粉层中。

谷类是我们的主食，其营养价值极为丰富。

谷类的营养成分

碳水化合物

谷类食物中含有丰富的碳水化合物，这是因为谷类中的糖，主要成分是淀粉，平均含量都在70%以上，谷类中的碳水化合物，是提供人体热能最为经济的来源。谷类在煮烂以后，会形成一种蛋白淀粉黏液，因

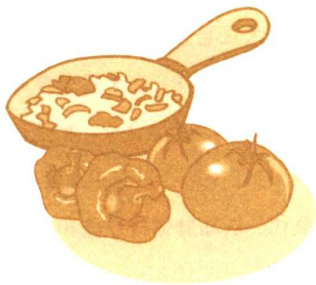
此，若将谷类制作成各种浓汤或粥品，可以有效刺激分泌胃液，帮助食物在胃肠中快速消化，并增加肠胃的蠕动。因此，可以有效治疗各种胃肠溃疡的症状。

脂肪

谷类中含有的脂肪大约在 2% 到 4% 之间，而且谷类中含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸，这是对于人体有益的脂肪。而谷类的脂肪营养，大多数集中于谷类的胚芽中。

维生素

谷类中含有丰富的维生素，其中以维生素B群最多，是调节人体生理机能的重要营养素。



蛋白质

谷类中蛋白质的含量在 8% 到 12% 之间，而外层部分的含量比内部要高，也就是指那些没有脱去外壳的谷类，比精制大米拥有更高的蛋白质含量。

无机盐

谷类中的主要无机盐为铁、钙、磷与镁。谷类中的无机盐营养素，也大多集中于谷类的外皮，其中以磷的含量最高。

植物纤维

谷类外皮含有丰富的植物纤维，这种植物粗纤维可以帮助刺激肠胃蠕动，促使胃肠分泌消化液，有效地消化食物。多食用谷类的粗纤维，可以帮助治疗便秘症状，阻止胆固醇在血管壁上堆积。

豆类的营养价值

人的大脑由磷脂构成。多食富含磷脂的食物比如大豆，大豆磷脂中含有85%~90%磷脂酰胆碱以及磷脂酰乙醇胺、磷脂糖甙等，对人体器官有良好的保健作用，可使脑中乙酰胆碱的释放增加，从而提高人的记忆力和接受能力。此外，大豆磷脂可增加组织机能，降低胆固醇，改善脂质代谢，预防和治疗脑动脉、冠状动脉硬化，对肝炎、脂肪肝都有一定的疗效。大豆磷脂还能促进脂溶性维生素的吸收，防止体质及各组织器官酸化。

大豆皂苷通过增加SOD的含量，清除自由基，具有抗氧化和降低过氧化脂质的作用；大豆皂苷可抑制肿瘤细胞生长、破坏肿瘤细胞膜的结构或抑制DNA的合成。大豆皂苷可控制血小板减少和凝血酶引起的血栓纤维蛋白形成，具有抗血栓作用。大豆皂苷的多种生理功能如降血脂、抗氧化、抗动脉粥样硬化和免疫调节等，决定了它在药物应用方面的广泛前景。

大豆中含有肌醇六磷酸酶。医学界过去一直认为肌醇六磷酸酶会将人体中钙、铁固结于肠内，使这些矿物质难以吸收。后来发现，肌醇六磷酸酶虽将钙、铁固结在肠内，影响人体吸收，可是它能抑制结肠癌的发生。

豆类的营养成分

碳水化合物

大豆中碳水化合物有一半为人体不能吸收的棉籽糖和水苏糖。与谷类相比，豆类比较难以消化，容易在体内形成过多的气体，引起胀气现象。但是，加工后的豆制品则比较容易消化，营养价值也会比一般豆类要高。



脂肪

豆类中也有丰富的脂肪，而且豆类中的脂肪大多是对人体有益的饱和脂肪酸。豆类中含有的磷脂对于人体的生长发育与维持神经系统活动有良好的帮助。

其中的黄豆因为含有亚油酸，可有效治疗各种心血管疾病，并帮助降低血液中的胆固醇，有效防止动脉硬化的发生。

蛋白质

豆类含有非常丰富的蛋白质，一般含量至少有30%以上。豆类的蛋白质氨基酸接近人体的需要，能够提供人体非常重要的营养。豆类蛋白质可以有效帮助降低胆固醇，从而可以有效防止动脉硬化症状的发生。

无机盐

豆类中含有比较丰富的铁质，而且豆类中的铁质容易被人体消化吸收。尤其是豆腐等豆制品，无机盐的含量更高。

维生素

豆类中含有丰富的维生素B₁，其中大豆与绿豆，更含有胡萝卜素等营养物质。但是一般豆类的维生素C较少，若要有效摄取较高含量的维生素C，可通过豆芽来获取。

黄豆芽或绿豆芽中的维生素C含量都很高，豆芽在治疗便秘与高血压症状上，也有很好的疗效。

植物纤维

豆类中含有丰富的植物粗纤维，这些粗纤维可在胃肠中停留达4至5个小时。这些粗纤维可以刺激胃部的黏膜，有效促进消化。

第三节 如何科学地食用五谷杂粮

饭为营养的基础

从古至今，中国的营养学者认为“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，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”。



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，可大大补充赖氨酸的不足。各种豆类、荞麦、莜麦、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。

不同年龄选择不同的五谷杂粮

五谷杂粮的食用,也需要注意不同年龄的摄取,五谷杂粮虽是好的饮食,但是,不同的年龄阶段有不同的营养需求;因此,需要特别针对不同的年龄阶段,来规划合适的五谷杂粮需求量。

20岁至35岁

在25岁至35岁这个阶段,适当地食用粗杂粮即可,因为在这个阶段,人体本身的新陈代谢就很好,不需要过度地依赖五谷杂粮,只需要合理摄取需要的营养即可。

若在这个阶段大量、过度地依赖高纤维食物,会使蛋白质的补充受阻,脂肪摄入量减少,微量元素也跟着缺乏,影响到对蛋白质与无机盐等营养物质的代谢与吸收,容易造成骨骼、心脏、血液等功能的损害,降低人体的免疫与抗病能力。

35岁至45岁

而在35岁至45岁阶段,由于人体的新陈代谢速度开始变得缓慢,因此,相对前一个阶段而言,消化与吸收能力会显得比较弱。

所以在这个阶段,应该开始减少甜食的摄取,多食用各种干果、粗杂粮与大豆等食物为佳。

