



杂粮养生与防病

王 增 编著

责任编辑: 郑晓方

封面设计: 柯国富

杂粮养生与防病

王增 编著

*

上海书店出版社出版

(上海福州路 424 号)

新华书店上海发行所发行

上海展望印刷厂印刷

*

787×960 毫米 1/32 印张 6.5 字数 105 千字

1997 年 9 月第一版 1997 年 9 月第一次印刷

印数 0001-8000

ISBN7-80622-230-8/G·24

定价: 9.00 元

编 辑 弁 言

人生需要奋进，也需要闲情逸致。

工业文明的发展，把我们浑然一体的生活分隔成了工作与闲暇两个部分。而为生存拼搏的工作，给现代人带来了前所未有的压力与辛劳。这就使得现代人渴望在闲暇时分，有效地调摄自己的身心，以便养精蓄锐，再展鸿图。

闲暇生活于现代人不只是消磨时间，消除疲劳，更是一份自己可以尽情享用的自由。因此，人们对闲暇生活的内容提出了更多更高的要求，期望通过种种有趣有益的活动，比如琴棋书画，花鸟虫鱼，收藏鉴赏等等，来发挥自己的才情，陶冶自己的性灵，使自己的生命更加充实与美好。

这一套《闲暇丛书》，正是顺应了广大读者的这一需求。我们将精心组织，精心编撰，希望它能为您的闲暇生活带来真正的情趣。

粗杂粮成为新宠儿

(代序)

民以食为天。如今，人们生活水平提高，不仅仅满足丰衣足食，而且一场吃的“革命”正在悄然发生。

近年来，在世界范围内已刮起一股声势浩大的粗杂粮旋风，不少城市街头的众多饭馆竞相树起粗粮招牌。粗粮馆中的食品品种从荞面、高粱面、玉米面到莜面等应有尽有……

说来有趣，过去被人们视为常年主食的粗杂粮，曾一度在“食不厌精”的过程中悄然“退居”二线；这过程为时不长，人们就很快发觉饮食“偏精”的弊病——不当的饮食结构，不仅不能保证营养的全面供应，使健康受损；同时，食用过多或过量的肥甘滋腻食品所造成某些营养成为过剩，导致高血压、冠心病、糖尿病、癌症等一系列“现代文明病”的发病率迅速上升，从而人们又很快地意识到粗杂粮的优越性，于是粗杂粮又开始受人们的青睐，成为新宠儿。

据行家们的科学分析，粗杂粮受到人们的喜爱，原因在于：一是人们的口味发生了变化，吃腻了大鱼大肉

的都市居民发现粗杂粮的口味完全可与山珍海味相媲美；二是粗杂粮均含有丰富的营养；三是常食五谷杂粮，方能长寿健康。

从某种角度看，粗杂粮受到青睐，这对于整个饮食结构和营养保健方面说是个好的趋向，是个进步。

祖国医学认为“粗茶淡饭，有益健康”。古籍《内经》对饮食与保健的看法是：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思是饮食要做到精粗、荤素、粮菜的合理搭配，才能保证人的身体健康所需营养的全面供应，才能强体健身、益寿延年。

据我国现代营养学家召开的一次“节粮与营养”研究会上提出的数据表明：粗细粮搭配比单吃一种粮食营养价值要高出很多，如单吃大米，蛋白质的利用率只有 58%，若与玉米混合食用，蛋白质的利用率则可提高到 71%；面粉、小米、大豆和牛肉单一食用，其营养成分利用率在 70% 以下，而这 4 种食物搭配食用，则可提高到 99%。

现代营养学家认为，人们每天最好能吃上 30-40 种食物，至少应吃上 14 种食物，才能保证一个人的基本营养素需要。当然，现在我们每人每天吃十几种食物确实有点困难。但是，要做到粗细粮搭配并不困难。

“粗”食中含有大量的纤维素。食物纤维素被营养学家誉为神奇的营养素。因人体需要的纤维素、半纤维素、果酸和木质素等，大量存在于麦麸、豆类、淀粉、

蔬菜的叶、茎、根及瓜果、薯类之中。医学专家们说，纤维素具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、解毒抗癌、防胆结石、健美减肥等重要生理功能，它还能稀释胃肠里食物中的药物、食品中的添加剂以及一些有毒物质，缩短肠内物质通过的时间，降低结肠内压，减少肠内有害物与肠壁的接触时间。特别是它能使粪便提前 $1/3-1/5$ 的时间排出体外，从而减少了随饮食进入消化道内的霉菌素及高致癌物亚硝酸铵的吸收。

另外，研究发现，纤维素中的木质素具有吞噬细菌、癌细胞的活力。从而可降低或控制癌的发生和发展。

食物纤维素还有一个神奇的功能，它能以“膨化”形式存在于体内，增大肠内的体积，使肠道蓄水量增加，消化津液分泌可大大改善，这可防止消化不良，增加血液的水分子，防止血液稠化、粘化，从而保证了人体供水充足。

特别值得一提的是，许多粗粮品种又各具其独特的食用和医疗价值。例如：

红薯：除了富含糖类和纤维素外，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和胡萝卜素、维生素（与 B_1 、 B_2 ）等人体所需营养物质；其所含的粗纤维素可生津、润肠、通便，加速菌毒和致癌物质排出体外，从而减少肠癌和消化系统炎症、癌症的发生。

豆渣：长期被人们视为废物的豆腐渣，一般多作为

养猪饲料,但其所含丰富的钙质比牛奶还多。钙可以防治多种老年病。

麦麸:麦麸对糖尿病、胆固醇和血脂过高有一定的防治作用。

芝麻:具有补肝肾、润燥结的作用。

玉米:所含维生素B₁、B₂和铁质等是大米的2-4倍,含胶蛋白高过肉类,还含有亚油酸、维生素E等高级营养成分,不但有降低胆固醇、防治高血压、冠心病及抗细胞衰老等的防病保健作用。同时,还能阻止不饱和脂肪酸的氧化,从而抑制人体细胞的癌变。

红谷:又名黍谷子,将它脱皮磨粉,加陈曲酿造黄酒,饮后舒筋活血、壮阳益肾,可治腰腿疼病。

小米:除蛋白质和脂肪的含量都高于大米外,其富含的维生素和矿物质,有助于保护机体健康、延缓衰老进程,并有养肾气、消暑热等保健功能。另外,因谷物中的营养成分多保存在谷皮、谷膜和谷胚中,而精米经多次加工,营养成分损失严重,这方面也是小米的优势。

荞麦和燕麦:对于心脑血管病、高血压等都有较好的防治功能。荞麦在粮食中虽名分不高,但却是降低血脂的营养佳品,其所含脂肪酸有9种之多,赖氨酸和精氨酸的含量比大米、白面还高,较为独特的是其所含的一种叫做“芦丁”的物质,可有效地降低人体血脂和胆固醇。因此,常吃荞麦,对高脂血症和脂肪肝有很好的防治效果。燕麦在我国年产约2亿公斤以上,过

去人们多将它作为饲料,而在国外却颇享盛誉,营养价值相当于小麦、小米;氨基酸含量比大米、白面高2倍之多,其富含的亚油酸有抑制和降低胆固醇的作用;所含类脂酶、磷酸酶、糖苷酶等多种活性物质,有延缓细胞衰老和抑制老年斑形成的功能,是老年人和冠心病患者的饮食佳品。

.....

综上所述,粗杂粮成为新宠儿,是当之无愧的!

目 录

粗杂粮成为新宠儿(代序)		(1)
--------------	-------	-----

第一编 粮食类

糙米	——健脑更养人		(3)
小米	——健胃滋肾的良物		(5)
米皮糠	——平凡的防癌食品		(9)
黑米	——四季进补佳品		(12)
谷芽	——开胃消食的良物		(14)
小麦	——粮中的保健抗癌佳品		(16)
大麦	——调整肠胃功能的食品		(23)
小麦胚芽	——营养的宝库		(26)
荞麦	——强心降压食品		(29)
燕麦	——优良的降血脂食物		(34)
高粱	——健脾止泻佳食		(38)
玉米	——抗癌防衰的粗粮佳品		(41)

第二编 油料类

花生	——名副其实的长生果		(51)
----	------------	-------	------

- 黑芝麻——疗效特殊的仙家食品 (57)
- 芝麻——抗衰防老的食品 (61)

第三编 豆类

- 黑豆——滋补肾虚阴亏的佳品 (69)
- 红小豆——功能多具的补养食品 (76)
- 黄豆——绿色的“乳牛” (82)
- 绿豆——夏日食中要物 (93)
- 蚕豆——快胃祛湿利脏腑良品 (100)
- 豇豆——补肾健胃的豆类上品 (106)
- 豌豆——和中益气的妙品 (108)

第四编 薯芋瓜类

- 番薯——健身长寿地瓜 (113)
- 土豆——“第二面包” (122)
- 芋头——宽肠散结的亦蔬亦粮食品 (128)
- 山药——温和的补养品 (132)
- 南瓜——宜菜宜粮的宝瓜 (140)

第五编 果品类

- 薏米——缓和的滋补抗癌珍品 (149)
- 莲子——益肾养心安神食品 (157)
- 板栗——益肾添美的果实 (164)
- 大枣——天然的维生素丸 (171)
- 菱角——益气养人的抗癌佳品 (182)

附录:

一、粗杂粮中的防癌成分	(186)
二、香港食品专家推崇杂粮食谱	(189)
三、主要参考书目	(191)

第一编

粮 食 类

糙米——健脑更养人

现在，不少人对于粗糙食品存在许多误解和偏见，认为生活水平提高了，应该大吃鱼肉蛋奶、精米白面，膳食安排“食不厌精 脍不厌细”，只讲究食品的色美味香，往往忽视营养与保健问题，而对糙米等粗糙食品却不屑一顾。

南方人常吃的糙米与精米一样，都是稻米。不同的是：糙米在加工时只脱出稻壳，而精米则进一步去掉了胚芽和米糠层。糙米的矿物质含量高，带胚芽，营养价值也很高。如果把它放在水中浸泡 2—3 天 即可发出芽来。

糙米在美国被称为“褐色之米”，食用糙米已成为美国的一种新潮流。在台湾，糙米更是深受人们喜爱的天然保健食品。曾有记者采访张学良将军的健康长寿秘诀 赵四小姐在一旁说 张将军之所以 90 多岁高龄身体还如此健康，是因为他一直只食用两种主食，一是糙米 二是大饼。现在，台湾各种各样以糙米为原料的食品五花八门，其销售量逐年增加。

有人将糙米和精米的营养差别进行过比较，发现糙米的营养成分优于精米 在 100 克中 糙米蛋白质占 7.4 克 而精米只占 6.2 克 损失率为 16%；糙米中脂

肪占 2.3 克 精米仅占 0.8 克 损失率为 65%。矿物质和维生素 糙米中的含量 也明显多于精米。

有人说 糙米虽营养价值高却不好消化 其实这种说法是错误的。

营养研究的结果表明，糙米的消化吸收率比精米高：脂肪的吸收率，精米饭为 91.7%，糙米饭为 61.9%。从表面上看 好像精米在这方面占优势 但脂肪含量精米只有 0.5% 而糙米却有 1.3%。如果换算成实际的脂肪吸收率，精米为 0.46%，糙米为 0.8%，糙米比精米的吸收率几乎高出一倍。

其他营养成分的实际吸收率，蛋白质：精米为 2.23%，糙米为 2.59%；钙：精米为 0.2%，糙米为 0.8%。无论怎样比较，糙米的消化吸收率都比精米高。

现代医学研究证明 糙米能够预防动脉硬化、糖尿病、大肠癌 防止便秘 具有解毒的效用 能强肝健体，消除疲劳 提高记忆力 消除焦躁不安 能提高生殖能力 防止不孕、早产、流产等病症 还能预防老年人的骨软化症及腰、膝疼痛等症。

此外，糙米具有美容与健美的作用，对于皮肤粗糙、青春痘、暗疮、黑斑、皱纹等 均有惊人的效果。

小米——健胃滋肾的良物

小米 学名粟米 是由粟谷加工后的成品 为我国古老的粮食品种之一 也是北方地区的主要食粮。

小米 品质优良 营养丰富。据现代科学测定 每 100 克的小米含有蛋白质 9.3—9.7 克 脂肪 3.5—4.6 克 碳水化合物 72.8—76.1 克。专家们指出 在国内的 12 个禾谷类粮食品种中 小米的蛋白质含量是较高的。小米蛋白质中人体必需的 8 种氨基酸除较低外，色氨酸、亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸含量比其他粮食都高。亮氨酸和色氨酸含量远远超出世界卫生组织的推荐值。特别是色氨酸含量每 100 克高达 202 毫克 是其他粮食望尘莫及的。

对此 营养学家们指出 为弥补小米中的缺欠 在食用小米时，只要配以含有丰富的赖氨酸的豆类食品，就能大大地提高小米的营养价值。

与此同时，小米中还含有丰富的多种维生素和矿物元素。据科学分析 每 100 克小米含维生素 B₁0.57 毫克、B₂0.12 毫克、尼克酸 1.6 毫克、胡萝卜素 0.19 毫克、维生素 E5.59—22.36 毫克 与大米相比 维生素 B₁ 高 1.5 倍，B₂ 高 1 倍 纤维素高 4—7 倍。含钙 29 毫克、磷 240 毫克、铁 4.7 毫克以及镁、铜、锌、铬、硒等多

种微量元素，这些元素对人体具有重要的生理作用。

由于小米营养丰富 无论是煮饭或熬粥 都易于被人体消化吸收，小米每 100 克含淀粉 72—76 克 而淀粉的消化吸收率高达 99.4%；蛋白质为 83.4%；脂肪为 90.8%，是各类粮食中最高的。《本草纲目》认为 喝小米汤“可增强小肠功能，有养心安神之效”。小米熬粥浮在上面的一层米油，营养特别丰富。清代王士雄在《随息居饮食谱》中谓“米油可代参汤”。所以 小米是产妇及老人、病人、婴幼儿的良好的滋补之佳品。

小米除了作为粮食供人们食用外 还可以酿酒、制酒、制饴糖以及糕点、方便食品。

小米具有独特的保健作用 祖国中医学认为 小米性味甘、咸、微寒 具有滋养肾气、健脾胃、清虚热等医疗功效。

小米历来均受到医家们的重视，历代医籍记述较多 例如：

——李时珍《本草纲目》中说：“粟之味咸淡 气寒下渗，肾之谷也，肾病宜食之。虚热消渴泄痢，皆肾病也 渗利小便 所以泄肾邪也 降胃炎 故脾胃之病宜食之。煮粥食用益丹田、补虚损、开肠胃。”

——《滇南本草》载：“粟米主滋阴 养肾气 健脾胃，暖中。主治反胃、小儿肚虫，或霍乱吐泻、肚疼痢疾、水泻不止。”

——《本草拾遗》云：“粟米粉解诸毒 水搅服之 亦主热腹痛 鼻衄 并水煮服之。陈粟米味苦 性寒 主胃