

杂粮养生

五谷为养 补益精气

随着生活水平的提高，人们的饮食日趋丰富，许多人“食不厌精”，但是，吃得太好、太精也带来了富贵病。俗语说得好：“吃饭不要偏，五谷杂粮保平安。”人体所需的营养素是多方面的，单一的粮食难以满足。因此应粗细搭配，混合食用，既吃米又吃面，还要吃些粗杂粮，以获得全面的营养。

《同仁堂养生馆》编委会 编

事典



红小豆

红小豆为豆科植物赤豆的种子，营养价值和药用价值均高，可以煮熟加糖食用，也可以与粳米、糯米等同煮粥饭，做各种糕点的馅。



粳米

粳米，是粳稻的种仁，又称大米，味甘淡，性平和，每日食用，百食不厌，位列五谷之首。



绿豆

选购绿豆时，应注意如下两点：一是观其色，如是褐色，说明已变质了；二是观其形，如表面白点多或绿豆中空壳较多，说明其已经被虫蚀，没有食用价值。

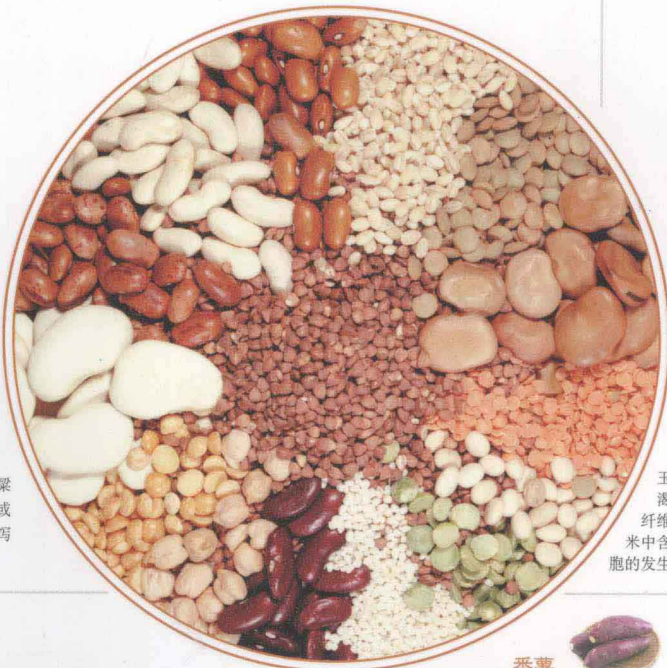


黄豆

黄豆的蛋白质中氨基酸组成比较接近人体需要，其中赖氨酸含量较多。我国人民一般以摄取谷类为主，其赖氨酸缺乏，若在食用谷类食物的同时，适量地食用些黄豆，可起到蛋白质的互补作用。

燕麦片100克，红枣20克。将红枣洗净去核，加水500毫升与燕麦片一同煮，水开后再煮2~3分钟即可。适宜高血压、动脉硬化者常食。

燕麦



高粱



高粱有黏高粱和普通高粱两种。黏高粱可与糯米酿酒，普通高粱可做粥、饭或磨面食用，还可做饴糖，有和胃、止泻作用。

玉米



玉米性味甘平，具有调中开胃，降浊利尿，止渴消肿，降脂降压等功效。玉米还含有较多的纤维素，能促使胃肠蠕动，有利于防止便秘。玉米中含有抗癌因子谷胱甘肽、硒和镁，能抑制癌细胞的发生、发展，具有良好的防癌抗癌作用。

小米



小米性味甘、咸，微寒，具有滋养肾气、健脾胃、清虚热、解毒等医疗功效。

花生

花生是花落以后，花茎钻入泥土中育果，故人称“落花生”，因有益寿作用，又被叫作“长寿果”。民谚有“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”，足见其营养价值之高，被现代营养学家称之为“植物肉”。

番薯



番薯所含的淀粉和纤维素，在肠内可吸附大量的水分，增加粪便体积，既可预防便秘，又能减少肠癌的发生。



同仁堂养生馆

杂粮养生事典

《同仁堂养生馆》编委会 ● 编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮养生事典 / 《同仁堂养生馆》编委会编. — 北京 : 北京出版社, 2013. 1
(同仁堂养生馆)
ISBN 978 - 7 - 200 - 09563 - 0

I. ①杂… II. ①同… III. ①杂粮—食物养生 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 294773 号

同仁堂养生馆

杂粮养生事典

ZALIANG YANGSHENG SHIDIAN

《同仁堂养生馆》编委会 编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12.75 印张 141 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09563 - 0

定价: 19.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

目 录
CONTENTS



第一章 杂粮养生总论	1
历史文化与应用	4
杂粮的成分与作用	5
杂粮的科学吃法	8
杂粮的储存与加工	9
防止霉变	9
防长虫	10
防长芽	10
第二章 根据体质和季节选择杂粮养生法	11
杂粮的四气	13

杂粮的五味	14
-------------	----

中医体质分类与杂粮养生原则	16
---------------------	----

体质分类	16
------------	----

养生原则	17
------------	----

春季杂粮养生法	17
---------------	----

适宜的杂粮与食用方法	18
------------------	----

粳米	18
----------	----

小米	20
----------	----

黑米	23
----------	----

蚕豆	25
----------	----

夏季杂粮养生法	28
---------------	----

适宜的杂粮与食用方法	28
------------------	----

大麦	28
----------	----

小麦	31
----------	----

荞麦	34
----------	----

红小豆	37
-----------	----

绿豆	39
----------	----

黄豆	42
----------	----

豇豆	45
----------	----

豌豆	48
----------	----



玉米	49
----------	----

薏米	52
----------	----

秋季杂粮养生法	55
----------------------	-----------

适宜的杂粮与食用方法	55
------------------	----

燕麦	55
----------	----

高粱	58
----------	----

花生	59
----------	----

芝麻	63
----------	----

芋头	66
----------	----

番薯	68
----------	----

冬季杂粮养生法	71
----------------------	-----------

适宜的杂粮与食用方法	72
------------------	----

糯米	72
----------	----

黑豆	73
----------	----

山药	75
----------	----

南瓜	78
----------	----

第三章 常见病杂粮养生法 81

呼吸科疾病	83
--------------------	-----------

感冒	83
----------	----

急性气管、支气管炎	85
-----------------	----

慢性支气管炎	88
支气管哮喘	91
肺结核	95

消化科疾病 97

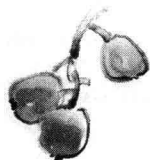
急性胃炎	97
慢性胃炎	100
胃黏膜脱垂	104
消化性溃疡	106
呕吐	109
病毒性肝炎	111
肝硬化	114
脂肪肝	116
溃疡性结肠炎	119
细菌性痢疾	123
腹泻	124
便秘	127

心脑血管疾病 130

原发性高血压	130
冠状动脉粥样硬化性心脏病	134

血液科疾病 137

缺铁性贫血	137
-------------	-----



泌尿科疾病 140

慢性肾小球肾炎 140

泌尿系感染 143

慢性前列腺炎 145

免疫、内分泌、代谢疾病 149

痛风 149

类风湿性关节炎 151

糖尿病 152

神经科疾病 156

痴呆 156

头痛 159

外科、骨伤科疾病 162

疔疮 162

皮肤科疾病 164

湿疹 164

痤疮 167

皮肤瘙痒症 168

牛皮癣 169

黄褐斑 170

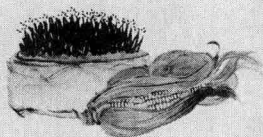




妇科疾病	172
痛经	172
月经不调	174
更年期综合征	177
带下	180
先兆流产	181
产后身痛	183
产后乳少	185
 其他疾病	 188
癌症	188

第一章

杂粮养生总论



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

——《素问·脏气法时论》



俗语说,“民以食为天”。粮食是人类的主食,是人类生存最基本的营养物质,也是人体营养成分的主要来源,人体所需热量的80%~90%是由粮食提供的。人体蛋白质大部分也由粮食提供。粮食还供给人体矿物质和多种维生素。

我们平常所说的五谷杂粮其实是个“大家庭”,有小米、玉米、糙米、荞麦、大麦、燕麦、甘薯、黑豆、蚕豆、红小豆、绿豆、芸豆、豌豆、豇豆、小豆、饭豆、爬山豆、青稞、高粱等,是小宗粮豆作物的俗称,泛指种植面积小、种植地区和种植方法特殊,有特殊用途的多种粮豆。

杂粮营养素全面均衡,含有高比例的蛋白质、氨基酸、微量元素和维生素,可为人体提供丰富的铁、钙、硒、磷、镁和维生素E、B族维生素和胡萝卜素等,其营养价值远远超过精米白面。如每百克小米中含铁量比大米要多4倍,高粱、燕麦、豆类中就更多了;小米中的钙也比大米多3倍,黄豆要比大米多45倍;花生、芝麻、玉米糝、瓜子、豆类,它们富含维生素E;燕麦片含有丰富的纤维素和B族维生素,能够促进消化吸收;黑米有乌发、活血之功效。

杂粮中还含有大量的食物纤维,较其他食物更能使人有饱满感,既可避免过食,又具有良好的润肠通便、降压、降脂、调节血糖、解毒抗癌、防胆结石、健美减肥等功效。纤维素能稀释胃肠食物中的药物、食品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排出体外,从而减少了随饮食进入消化道内的毒素及致癌物质的吸收。另外,木质素可增强吞噬细胞的活力,从而抑制癌的发生和发展。如纯玉米面制作的水饺,富含粗纤维,能刺激肠道蠕





动，有利于消化，且口感新奇。

以食物疗疾在我国有悠久的历史。自古就有“医食同源”的说法。而进补强身更有“药补不如食补”之说。五谷杂粮各有不同的营养成分，具备不同的疗疾、健身功用。从古至今有许多食疗食补之法在民间流传。适度吃些杂粮有利于身体健康。比如儿童多吃粗杂粮，能帮助他们远离便秘，汲取广泛的营养。

历史文化与应用

我国地域辽阔，农业历史悠久，6000年前已在长江流域种稻，在黄河流域种粟。到了商代我国农业耕作技术已较发达，其后各种农作物有近500种。我国农作物品种资源丰富，是世界上最大最古老的作物资源中心之一。



现代营养学研究表明，粗粮细粮搭配比单吃一种粮食营养价值要高出许多倍。如单吃大米或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、大豆或牛肉单一食用，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%。所以日常生活中离不开杂粮。

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来说是个好的趋向，是个进步。饮食要做到精粗、荤素、

粮菜的合理搭配，才能保证人体健康所需营养的全面供应，才能强体健身、益寿延年。

从中医角度来说，杂粮大体可分为甘温、甘凉、甘平三类。

甘温类杂粮：主要有糯米、大麦、高粱、刀豆等。体质虚寒的人对这类杂粮较适宜。

甘凉类杂粮：主要有秫米、绿豆、豌豆、蚕豆、薏米、粟米等。体质燥热的人吃这类杂粮较适宜。

甘平类杂粮：主要有粳米、小麦、玉米、荞麦、黑豆、黄豆、扁豆、山药、土豆等。这类杂粮适宜于各种体质的人。

而且要注意按季节进食不同的杂粮，冬季可多吃温热类杂粮；夏季应多吃有寒凉作用的杂粮。

有不同疾病的人，应该按照其自身的实际情况进食杂粮，如消化不良、脾虚腹泻者，可多吃粳米、陈米、山药等杂粮；食积腹胀者可多吃豇豆、大麦等杂粮；水肿、高血压者可多吃赤豆、蚕豆、玉米等杂粮。

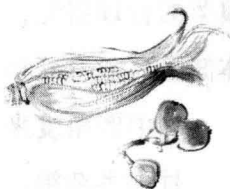
杂粮的成分与作用

粗杂粮中除了含有较多的人体所必需的营养物质及兼有一定的保健作用以外，在防癌抗癌方面，也显示出不可轻视的作用，已经引起国内外科学家们的高度重视。





蛋白质：杂粮所含蛋白质为植物性蛋白，其中谷类是人们膳食蛋白质的主要来源，一般含6%~10%。谷类蛋白质的共同缺点是缺乏赖氨酸，营养价值不高；豆类蛋白质含量较高，大豆蛋白质含量可高达35%~40%，其他豆类蛋白质含量为20%~30%。豆类蛋白质所含赖氨酸丰富而蛋氨酸不足。



脂肪：杂粮中所含脂肪量小，以油料作物，如大豆、花生等含油量最为丰富。

碳水化合物：杂粮中粮谷类一般含有碳水化合物为60%~80%，薯类为15%~29%，豆类一般含40%~60%，大豆含碳水化合物较少，为25%~30%。

膳食纤维：大量存在于麦麸、豆类、薯类之中，包括纤维素、半纤维素、果胶和木质等，是人体所必需的。它虽不能被人体吸收利用，但对改善便秘、动脉硬化和降低胆固醇均有明显作用，对于结肠癌有明显的防治效果。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，使消化液的分泌得到改善。这可防止消化不良，增加血液的水分子，防止血液黏稠，从而保证了人体供水充足。

胡萝卜素：在粮食豆类作物中，颜色较深的含有胡萝卜素较多，如黄玉米、黄心甘薯、小米、高粱、大豆、绿豆、豌豆、豇豆等。胡萝卜素进入人体后，因可转化为维生素A，又称维生素A原。对于预防肺癌、胃癌、肠癌、喉癌、皮肤癌均有一定的作用。

维生素B₁：杂粮中含有丰富的维生素B₁，是人们日常膳食中维生素B₁的主要来源。维生素B₁对促进糖代谢，增进神经组织活性

具有重要作用。

维生素E：杂粮大多含有维生素E，以麦胚油、棉籽油、玉米油和芝麻油等植物油中含量最为丰富，能使脑细胞免受损害，延缓衰老。

酶：凡是带壳的粮食豆类，均含有一种酶，这种酶可帮助消化，并能预防癌症。

硒：在粗杂粮中，豆类、芝麻和小麦胚芽等含硒量最高。硒属微量元素，是一种极强的抗氧化剂，能加速体内过氧化物分解，使恶性肿瘤细胞得不到氧分子，从而起到抑制其生长的作用，被誉为“防癌之神”。

钼：钼是维持人类健康的重要微量元素之一，也是人体内酶的重要成分，如嘌呤氧化酶、醛氧化酶、亚硫酸氧化酶。它能抑制肝癌、食道癌细胞的生长。含有钼的粗杂粮有各种豆类。

锗：锗的防癌功能正引起人们极大的兴趣和关注。在粗杂粮食以及山药等食品中含有丰富的锗。

谷胱甘肽：谷胱甘肽是存在于粗杂粮淀粉中的一种抗癌物质，在玉米中的含量较高。谷胱甘肽在硒元素的参与下生成谷胱甘肽氧化酶，它能催化有机过氧化物还原，使化学致癌物质失去毒性。

脱氢表雄甾酮：脱氢表雄甾酮存在于薯类粮食（特别是甘薯）中，既可防癌，又可使人类长寿。它是一种类固醇，与哺乳动物体内的肾上腺所分泌的激素相类似，可以抑制乳腺癌和结肠癌的发生与发展。





杂粮的科学吃法

随着生活水平的提高，人们的饮食日趋丰富，许多人“食不厌精”。可是，吃得“好”也给人们带来了麻烦，这就是大批肥胖、糖尿病、高脂血症人群的出现。能够使这种状况改变的方式之一，就是要有一个合理的膳食结构，平时要搭配着吃点杂粮。近年来，在世界范围内已刮起一股声势浩大的食用粗粮杂粮的旋风。

俗语说得好，“吃饭不要偏，五谷杂粮保平安”。因为人体所需的营养素是多方面的，单一的粮食难以满足，所以千万不能“顺口的吃个死，不顺口的死不吃”。

首先，应粗细兼备，混合食用，既吃米又吃面，还要吃些粗粮，以获得全面营养。研究表明混食比单食可提高蛋白质生理价值的10%~20%左右。比如，米、面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”。

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，用粗细粮混合制成金银花卷、杂和面条、杂合面窝头、栗子面馒头、小米面馒头等。还有很多干稀搭配的科学方法，如油条配豆浆，馒头、花卷配玉米粥等。这样既可增进食欲、提高人体消化率，又可提高蛋白质的营养价值。随着食品科技的发展，