

《黄帝内经》有云：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。

五谷蔬菜水果养生

WUGU SHUCAI SHUIGUO YANGSHENG

树立健康理念，注重膳食养生。日常生活中常见的五谷杂粮及蔬果有哪些养生功效呢？
翻开这本《五谷蔬菜水果养生》，你就能找到答案。

• 吃对五谷蔬果 收获健康幸福 •

— 杨建峰◎主编 —

江西科学技术出版社



需要全本请访问 www.ertongbook.com



五谷蔬菜水果养生

WUGU SHUCAI SHUIGUO YANGSHENG

杨建峰◎主编



江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

五谷蔬菜水果养生 / 杨建峰主编. --南昌：江西科学技术出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5390-5990-7

Ⅰ. ①五… Ⅱ. ①杨… Ⅲ. ①杂粮—食物养生②蔬菜—食物养生③水果—食物养生 Ⅳ. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第081930号

国际互联网（Internet）地址：
http：//www.jxkjcbs.com
选题序号：ZK2017041
图书代码：D17022-101

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010－84853028　联系人：松雪

五谷蔬菜水果养生　　杨建峰　主编

出版　江西科学技术出版社
社址　南昌市蓼洲街2号附1号
　　邮编：330009　　电话：（0791）86623491　86639342（传真）
印刷　北京世纪雨田印刷有限公司
经销　各地新华书店
开本　889mm × 1194mm　1/16
字数　670千字
印张　26.25
版次　2017年4月第1版　　2017年4月第1次印刷
书号　ISBN 978-7-5390-5990-7
定价　59.00元

赣版权登字：-03-2017-136
版权所有，侵权必究
（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

前言

科学技术的飞猛发展，推动了人类文明的进程，改变了人们的生活方式，而其中不健康的生活方式对人体健康也产生了极大的影响。据统计，常见病的致病因素中，生活方式是第一致病因素，占所有致病因素的40%，而其中饮食方式较为关键。饮食是保持人体健康的第一大要素，只有吃得合理，才能保持健康。

相关研究表明，我国居民膳食结构不合理：畜肉类和油脂类食物摄入过多，谷类食物摄入偏低。而我国古代典籍《黄帝内经》即有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”的记载。可见，五谷及蔬果养生的重要性。

这里，所谓的“五谷为养”，即黍、秫、菽、麦、稻等谷物和豆类作为养育人体之主食。我国人民的饮食习惯是以碳水化合物作为热能的主要来源，而人类生长发育的自身修补则主要依靠蛋白质。故五谷为养是符合现代营养学观点的。所谓的“五果为助”，系指枣、李、杏、栗、桃等水果、坚果，有养身和健身之功。所谓的“五菜为充”，则指葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜。蔬菜和水果是自然界的天然产物，也是我们日常三餐不可或缺的食物，它含有人体五大养分中不可缺乏的维生素、矿物质、天然水和纤维质，是任何食物都无法取代的。

科学家研究发现，多吃五谷蔬果很大程度上有助于预防疾病、滋补保养、防癌抗癌，被现代人视为是慢性病、癌症的天然解药。那么，日常生活中我们常见的五谷杂粮及蔬菜水果有哪些养生功效呢？各自的养生要领又如何呢？关键是，如何根据自身的实际情况选择适合的食物以及做法呢？……

翻开这本《五谷蔬菜水果养生》，你就能找到答案。本书本着科学、实用、方便、安全的原则，对常见五谷杂粮和蔬菜水果的养生吃法作出了详细介绍，力争给出最适合现代人健康的营养搭配方式，帮助广大读者解决日常生活中“不知怎么吃”的疑惑。

首先，本书所选食材力争常见、可操作，以方便读者朋友可以在家轻松制作。

其次，无论是常见病症、不同体质、滋补调理、家庭保健，还是特定人群等，本书都给出了较为适宜的五谷蔬果养生方（如养生粥、汤、汁、菜谱等）、科学的饮食建议，有利于读者灵活搭配、对症食用。

目录

五谷养生编

第一章　细数五谷杂粮养生常识 …… 2
一、五谷杂粮能养人 …… 2
二、五谷杂粮的营养价值如何 …… 3
三、人体最需要的营养素 …… 5
四、五谷杂粮有哪些种类 …… 6
五、五谷杂粮的经典搭配 …… 6
六、五谷杂粮的四性五味 …… 7
七、五谷杂粮的“五色养生” …… 8
八、五谷杂粮怎样熬制成养生粥 …… 9
九、五谷杂粮也有忌用人群 …… 10
十、五谷杂粮怎么吃才健康 …… 12
十一、生活中五谷杂粮的食用禁忌 …… 12
十二、五谷杂粮的保存 …… 13
第二章　常见五谷杂粮养生要领 …… 14
大米 …… 14
糯米 …… 15
红米 …… 16
黄米 …… 17
燕麦 …… 18
糙米 …… 19
黑米 …… 20
紫米 …… 21
玉米 …… 22
小米 …… 23
薏米 …… 24
青稞 …… 26
小麦 …… 27
高粱 …… 28
荞麦 …… 28
红豆 …… 30
黄豆 …… 31
蚕豆 …… 32
黑豆 …… 34
刀豆 …… 35
花豆 …… 36
绿豆 …… 37
扁豆 …… 38
黑芝麻 …… 39
白芝麻 …… 40
甜杏仁 …… 41
苦杏仁 …… 42
松子 …… 43
南瓜子 …… 44
花生 …… 45
红薯 …… 47
紫薯 …… 48
第三章　常见病症调理五谷养生方 …… 49
糖尿病 …… 49

需要全本请访问 www.ertongbook.com

动脉硬化 …… 54
高血压 …… 56
高血脂 …… 59
冠心病 …… 61
脂肪肝 …… 63
慢性胃炎 …… 65
肠炎 …… 67
肾炎 …… 69
感冒 …… 71
咳嗽 …… 72
哮喘 …… 74
失眠 …… 76
贫血 …… 79
便秘 …… 80
泄泻 …… 82
痤疮 …… 83
湿疹 …… 85
脚气 …… 86
带下病 …… 88
月经不调 …… 89
健忘 …… 90
第四章　不同体质五谷养生方 …… 93
平和体质 …… 93
阳虚体质 …… 95
阴虚体质 …… 97
气虚体质 …… 99
痰湿体质 …… 101
湿热体质 …… 103
血瘀体质 …… 105
气郁体质 …… 107
特禀体质 …… 109
第五章　特定人群五谷养生方 …… 111
儿童 …… 111
学生一族 …… 113
肥胖一族 …… 115
办公室一族 …… 118
熬夜一族 …… 119
第六章　日常滋补五谷养生方 …… 123
清热祛湿 …… 123
补益气血 …… 125
美容养颜 …… 128
养心安神 …… 130
养肝明目 …… 132
强健脾胃 …… 134
润肺止咳 …… 136
改善发质 …… 138
润肠排毒 …… 140
补钙壮骨 …… 142
防癌抗癌 …… 143
第七章　家庭保健五谷养生方 …… 146
中老年人 …… 146
幼儿 …… 148
女性 …… 151
孕妇 …… 153
产妇 …… 156
男性 …… 157
第八章　四季顺时调理五谷养生方 …… 160
春季 …… 160
夏季 …… 164
秋季 …… 171
冬季 …… 174

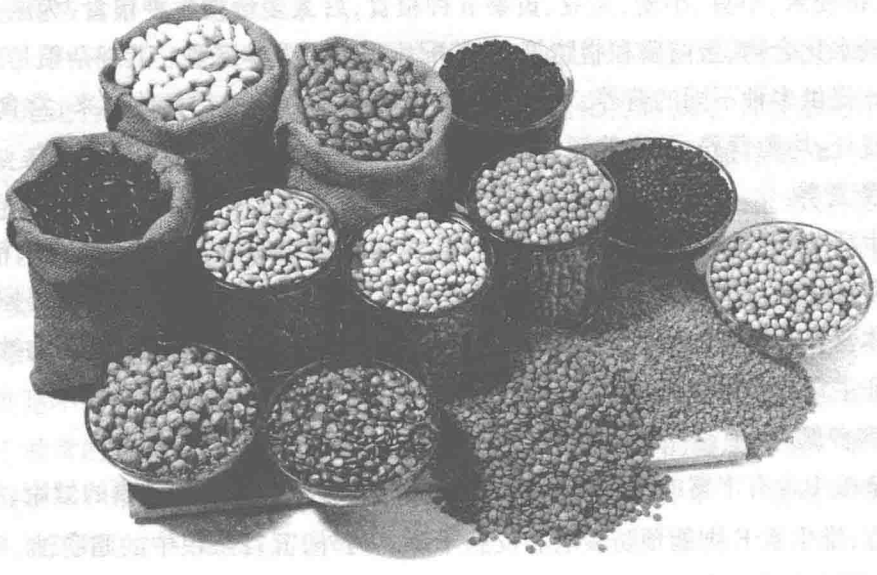
蔬果养生编

第一章　细数蔬菜水果养生常识 …… 178
一、蔬菜的营养成分及价值 …… 178
二、水果的营养成分及价值 …… 179
三、五行五色蔬果养生法 …… 181
四、何谓蔬果的四性五味 …… 182
五、蔬果的清洗及如何购买 …… 184
六、蔬菜烹饪误区有哪些 …… 185
七、常见蔬果保鲜技巧 …… 186
八、何时吃水果最健康 …… 188
九、哪些蔬菜天生有毒 …… 188
十、吃水果的六大错误观念 …… 189
十一、蔬果该不该带皮吃 …… 190
十二、不能空腹食用的蔬果有哪些 … 191

第二章　常见蔬果养生要领 …… 192
韭菜 …… 192
西芹 …… 193
香椿 …… 195
菠菜 …… 196
小油菜 …… 197
芥蓝 …… 199
空心菜 …… 200
油麦菜 …… 201
生菜 …… 202
茼蒿 …… 202
茴香 …… 203
乌塌菜 …… 204
紫苏 …… 205
苋菜 …… 206
大白菜 …… 207
娃娃菜 …… 209
圆白菜 …… 209
紫甘蓝 …… 210
菜花 …… 211
西蓝花 …… 212
大葱 …… 213
荠菜 …… 215
马齿苋 …… 216
莴笋 …… 217
竹笋 …… 218
芦笋 …… 220
洋葱 …… 221
白萝卜 …… 222
胡萝卜 …… 223
土豆 …… 224
魔芋 …… 225
茭白 …… 226
莲藕 …… 227
荸荠 …… 228
冬瓜 …… 229
南瓜 …… 230
黄瓜 …… 232
苦瓜 …… 233
丝瓜 …… 234
西葫芦 …… 236
西红柿 …… 236
茄子 …… 238
秋葵 …… 239
青椒 …… 240
四季豆 …… 241
荷兰豆 …… 242
豇豆 …… 243
黄豆芽 …… 244
绿豆芽 …… 245
豌豆苗 …… 246
平菇 …… 247
金针菇 …… 248
香菇 …… 249
黑木耳 …… 250
榴莲 …… 252
山竹 …… 253
椰子 …… 254
柚子 …… 254
柿子 …… 256
红枣 …… 257
酸枣 …… 258
枇杷 …… 259
香蕉 …… 260
芒果 …… 261
桑葚 …… 262
猕猴桃 …… 264
梨 …… 265
苹果 …… 266
柠檬 …… 267
桂圆 …… 268
无花果 …… 269
金橘 …… 270
橘子 …… 271
山楂 …… 272
杏 …… 274
李子 …… 275
荔枝 …… 276
樱桃 …… 277
桃 …… 278

葡萄 …… 279
香瓜 …… 280
蓝莓 …… 281
杨桃 …… 281
木瓜 …… 282
哈密瓜 …… 283
西瓜 …… 284
草莓 …… 285
菠萝 …… 286
火龙果 …… 287
甘蔗 …… 288
圣女果 …… 289
第三章　常见病症蔬果养生方 …… 291
失眠 …… 291
颈椎病 …… 293
糖尿病 …… 295
感冒 …… 298
耳鸣 …… 300
口臭 …… 301
口腔溃疡 …… 303
咽炎 …… 304
慢性支气管炎 …… 306
便秘 …… 308
腹泻 …… 310
肺炎 …… 311
浮肿 …… 312
痔疮 …… 315
贫血 …… 316
高血压 …… 319
高血脂 …… 321
冠心病 …… 324
忧郁症 …… 325
心脏病 …… 327
血瘀闭经 …… 328
脚气 …… 330
乳腺病 …… 331
咳嗽 …… 333
头痛 …… 335
第四章　不同体质蔬果养生方 …… 338
平和体质 …… 338
阳虚体质 …… 341
阴虚体质 …… 342
气虚体质 …… 344
痰湿体质 …… 345
血瘀体质 …… 351
气郁体质 …… 353
特禀体质 …… 355
第五章　特定人群蔬果养生方 …… 358
学生一族 …… 358
熬夜一族 …… 361
吸烟一族 …… 363
肥胖一族 …… 366
办公室一族 …… 369
孕妇 …… 372
产妇 …… 376
第六章　日常滋补蔬果养生方 …… 379
清热去火 …… 379
排毒养颜 …… 382
养肝明目 …… 387
强健脾胃 …… 391
补益气血 …… 393
益心安神 …… 395
益肾养肾 …… 397
止咳润肺 …… 399
开胃消食 …… 401
强健骨骼 …… 403
保护血管 …… 404
润肤补水 …… 405
丰胸美体 …… 407
防癌抗癌 …… 409

五谷养生编



— 第一章 —
细数五谷杂粮养生常识



五谷养生是中国饮食文化的精髓之一，我国经典中医著作《黄帝内经》中就有“五谷为养”的说法。如今，祖先们的智慧得到了现代科学研究的证实，科学地食用五谷，确实对健康具有重要意义。那么，五谷杂粮有哪些养生保健常识呢？

一、五谷杂粮能养人

《黄帝内经·素问》在“脏气法时论”中提出：“五谷为养……气味合而服之，以补精益气。”五谷，古人指粳米、小豆、小麦、大豆、黄黍五种粮食，后人多泛指各种粮食，为滋养人体之主食。五谷富含碳水化合物、蛋白质和脂肪等，营养配比很合乎人体需要。五谷杂粮是天然的养生品，可以给人体提供多种不同的营养，对于人体养生防病十分有益。具体说来，常食五谷杂粮对人体有六大益处：均衡营养、美容养颜、预防疾病、排除毒素、健脑益智、防癌抗癌。

1. 均衡营养

随着生活节奏的加快和饮食的无规律化，人们对食物的要求过于“精益求精”，脂肪、蛋白食物的过多食用超过了肠胃负荷。因此，均衡人体营养是保持健康的一个重要原则。五谷杂粮对均衡人体营养有着独特的作用，因为每一种五谷杂粮都有自己特有的营养功效。常吃五谷杂粮可以保证主食的多样化。

2. 美容养颜

五谷杂粮中含有丰富的维生素。其中，维生素 A 可保持皮肤和黏膜的健康；维生素 B_2 能够预防青春痘；维生素 E 则能预防衰老和皮肤干燥。另外，五谷杂粮中的脂肪油、挥发油、亚麻酸油等物质，可以滋润皮肤；五谷杂粮中所含的氨基酸、胱氨酸等物质，可以让你拥有一头乌黑亮丽的秀发；五谷杂粮中所含的不饱和脂肪酸可以减少堆积在体内的胆固醇，促进新陈代谢。

3. 预防疾病

五谷杂粮不仅是人体活力的来源，而且还有预防疾病的功效。比如，五谷杂粮中所含的维生素 C，可缓解疲劳、预防感冒；五谷杂粮中的膳食纤维，可以有效地缓解便秘；五谷杂粮中所含的铁元素能预防胃溃疡与食欲不振，钾有助于预防肌肉的麻痹、烦闷不安与全身无力等。

4. 排除毒素

五谷中所含的膳食纤维可以促进食物残渣或毒素在肠道内运行，达到排毒的效果；所含的维生素 E 能够加快血液循环，加速排毒作用；所含的铁和镁也能够加速体内废物的排除。

5. 健脑益智

五谷杂粮中所含的丰富蛋白质能够增强大脑皮质兴奋或抑制的功能，提高脑部代谢活力。五谷杂粮中含有人体必需的氨基酸，其中谷氨酸可改善大脑机能，预防老年痴呆等；赖氨酸能活化大脑，防止记忆力减退。此外，五谷杂粮中含有丰富的磷脂，对脑部神经的发育、活动有良好的促进作用。

6. 防癌抗癌

五谷杂粮中含有的蛋白质、氨基酸和维生素 B 族，具有抗癌的作用，常吃可预防肿瘤；所含的维生素 A 有助于人体内的细胞分裂、预防癌细胞的形成；所含的膳食纤维，可缩短废物在肠道中停留的时间，减少致癌物质与肠道黏膜接触的机会，从而防止便秘和结肠癌的产生。

常吃五谷杂粮，还会让你的身体变得更加苗条。五谷杂粮含有泛酸，这种物质是脂肪代谢的主要成分；含有的维生素 B 族可帮助人体释放热能；所含的膳食纤维可促进消化液分泌和肠壁蠕动，减少脂肪的堆积，加速体内废物排出，达到瘦身的效果。

二、五谷杂粮的营养价值如何

五谷杂粮是抵御疾病、保证人体健康和营养的较好的主食，而水果、蔬菜和肉类以及各类精食都只能起到补充的作用。那五谷杂粮的营养价值究竟如何呢？

1. 五谷杂粮中含有更多的维生素 B_1

维生素 B_1 是一种水溶性维生素，最重要的作用就是作为辅酶参加碳水化合物代谢，使这个过程能够顺利地进行。另外，维生素 B_1 还有增进食欲与消化功能、维护神经系统正常功能等作用。当人体缺乏维生素 B_1 时会损伤大脑、心脏等器官。人体所需的维生素 B_1 主要来源于主食。肉类和蛋类也不少。本来稻谷、麦子的维生素 B_1 含量并不比小米、玉米、荞麦等的含量少多少，但是加工成精米精面后维生素 B_1 流失很多，加工越细的米面，维生素 B_1 含量越少，因为维生素 B_1 主要集中在谷粒的外层。

2. 五谷杂粮含有更多的膳食纤维

膳食纤维是不能被人体胃肠道消化吸收的植物性食物的残余物，因为不能被消化和吸收，所以它不属于通常的营养成分。不过，这并不妨碍它具有非常好的健康价值。事实上，正是因为它对人体健康具有很多不可取代的作用，所以被称为“第七营养素”。膳食纤维的主要作用有降糖、降脂、抗饥饿、通便、解毒、防癌等。

3. 五谷杂粮含有更多的微量元素

同样是因为加工程度不同，五谷杂粮所含的某些微量元素，如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮多一些。不过，需要指出的是，无论细粮还是五谷杂粮，其微量元素的含量与人体的需要量相比都不够多，需要同时从其他食物中获得。

4. 五谷杂粮有利于糖尿病

用五谷杂粮代替部分细粮有助于糖尿病患者控制血糖。研究表明，进食五谷杂粮后的血糖

需要全本请访问 www.ertongbook.com

变化一般小于进食小麦和普通稻米的血糖变化，并且能减少24小时内血糖波动的幅度，降低空腹血糖，利于糖尿病病人的血糖控制。目前国外一些糖尿病膳食指导组织已建议糖尿病病人尽量选择食用五谷杂粮，可将它们作为主食或主食的一部分食用。

5. 五谷杂粮有助于降低血压

(1)荞麦：与众不同的是，荞麦含有“芦丁”，这种成分可降低人体血中胆固醇，并对血管有保护作用。

(2)燕麦：近年来的研究发现，燕麦里含有亚油酸，每50克燕麦中所含亚油酸相当于10粒“脉通”的含量，所以燕麦有抑制胆固醇升高的作用。

(3)玉米：玉米含有较多的亚油酸、多种维生素、纤维素和多种矿物质，特别是镁、硒含量丰富，具有综合性的保健作用。近年来，有研究发现玉米含有一种长寿因子——谷胱甘肽，它在硒的参与下，可生成谷胱甘肽氧化酶，这种成分有助于抗老防衰、延缓衰老。

(4)黄豆：实验证明，黄豆及其制品对心血管有特殊的作用。经常食用黄豆食品，可有效地降低血清胆固醇，有助于修复受损的动脉血管壁。

(5)红薯：红薯中的黏蛋白是一种多糖和蛋白质混合物，属胶原和黏多糖类物质，可减轻疲劳，提高人体免疫力，促进胆固醇的排泄，维护动脉血管弹性，防止动脉硬化，从而降低高血压等心血管疾病的发生率。

6. 常吃五谷杂粮能够预防中风

大量食用全谷物食物(粗粮)，可使患中风的危险性显著降低。

7. 吃五谷杂粮有助于抗衰老

如果想要抗衰老，那么选择含有丰富多酚类物质的黑米和红米则非常明智，把它们和白米混合煮饭，不但能令米饭看起来更加鲜艳可口，还有比单纯白米饭更好的健康效果。此外，充分运用五谷杂粮，比如，用来煮粥，将玉米、豆类等混在肉包子、炸肉饼之类的馅料中，不但能够增加五谷的摄入量，还能增加不一样的风味和口感。另外，良好利用五谷杂粮的鲜艳颜色，还能用来制作沙拉等菜肴。另外，五谷杂粮等也能在制作点心时加以活用。比如制作椰奶时，可以加入少量黑米，这样颜色不但有所变化，还能增加一点其他的味道。喝酸奶的时候撒一把麦片进行混合，也能给人不一样的美味口感。

8. 吃五谷杂粮能改善肠道环境

麦子类粮食包括大麦、小麦、黑麦、元麦等，与白米相比含有的能量低。以相同质量的精白米与麦片相比，麦片中含有的膳食纤维是白米的19倍之多。大麦中含有丰富的水溶性膳食纤维，而豆类和蔬菜类中含有的水溶性膳食纤维较少。水溶性膳食纤维是肠内细菌的饵食，能够有效促进肠内细菌的活性化，改善肠道环境。另外，它还能良好保持水分，使得混杂了不溶性膳食纤维的大便能够被软化，方便人体排出体外，有效促进通便和改善便秘，是一种对肠道友好的食物。

除此之外，有研究数据认为，将大麦和白米按照1:1的比例混合后做成大麦饭，每天吃2次，12周后参与实验的人内脏脂肪有所减少。另外，由于人体对膳食纤维的消化吸收速度缓慢，能够将血糖值的波动控制在一个平稳的范围内，从而起到预防糖尿病的作用。五谷杂粮尽管对人体的健康有帮助，还有助于控制体重，但这并不代表五谷杂粮吃得越多越好。膳食纤维的摄取量突然增加容易导致便秘加重，因此在开始吃五谷杂粮时，应当循序渐进，给肠胃一个适应的过程。从量上来说，肠胃适应后，每天最多进食2碗。

三、人体最需要的营养素

人体所需要的营养素是非常多的，因此我国古代就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的说法，充分体现了饮食的多样性。在日常生活中，人体通过摄入丰富多样的食物来补充营养，而营养素的补充一定要全面均衡，尤其是维生素、矿物质，因为它们之间有很强的协同作用。

一般来说，人体所需要的营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、水、矿物质和维生素六大元素。

1. 蛋白质

蛋白质是与生命及各种形式的生命活动紧密联系在一起的物质，机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。人体内蛋白质的种类很多，性质、功能各异，但都是由 20 多种氨基酸按不同比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。被食入的蛋白质在体内经过消化分解成氨基酸，吸收后在体内重新按一定比例组合成人体蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，让它们时刻处于动态平衡中。因此，食物蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例，关系到人体蛋白质合成的量，尤其是青少年的生长发育、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量有着密切的关系。

2. 脂肪

脂肪是身体组织的重要成分，也是供给热量的主要原料。细胞中的原生质和细胞膜均含有脂肪化合物，食物中的脂类 95% 以上是甘油三酯，此外还有胆固醇酯和磷脂。

3. 碳水化合物

碳水化合物亦称糖类化合物，是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于糖类化合物。糖类化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源，它不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生理活性。例如肝脏中的肝素有抗凝血作用；血液中的糖与免疫活性有关。此外，核酸的组成成分中也含有糖类化合物——核糖和脱氧核糖。

4. 水

水是由氢、氧两种元素组成的无机物，在常温常压下为无色无味的透明液体。在自然界，纯水是非常罕见的，因为水通常是酸、碱、盐等物质的溶液。

5. 矿物质

矿物质是人体内无机物的总称，同维生素一样，是人体必需的元素，矿物质是无法自身产生、合成的。人体每天矿物质的摄取量也是基本确定的，但随年龄、性别、身体状况、环境、工作状况等因素的不同而有所不同。人体内有 50 多种矿物质，虽然它们在人体内仅占人体体重的 4%，但却是生物体的必要组成部分。

6. 维生素

维生素是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。维生素在体内的含量很少，但在人体生长、代谢和发育过程中却发挥着重要的作用。

四、五谷杂粮有哪些种类

五谷杂粮主要包括谷物、豆类和薯类等三大类。

1. 谷类的营养结构

谷类食物包括粳米、糯米、小米、小麦、大麦、燕麦、玉米等。谷类是供给人体热能的主要来源，目前在我国人们的膳食中，约有80%的热能和50%的蛋白质是由谷类食物供给的。谷物中还含有调节人体生理功能所必需的B族维生素和矿物质等。由于谷类食物的种类、品种和加工方法及种植地区和生长条件不同，其营养素含量也有很大差别。

2. 豆类的营养结构

豆类食物按其所含营养成分可分为大豆类和其他豆类。大豆按其色泽又可分为黄、青、黑、褐、双色等五种大豆；其他豆类如蚕豆、绿豆、红豆、豌豆等。豆类食物是我国人民常用的食物，其中黄豆产量高，食用量大，也是植物蛋白的主要来源。黑豆虽然在习惯上很少食用，但它是一种很好的药用食物。豆类食物及其制品的营养成分因品种和种类的不同而相差很大。

3. 薯类的营养结构

薯类食物包括红薯、芋头、土豆等。近年来，人们还很重视薯类防治疾病的保健作用，因为它们富含保健功能因子，对机体抗氧化、调节人体免疫功能、维护心脑血管功能、健脾、护肝、解毒等有益。值得注意的是，各种薯类所含的营养素及保健功能因子不尽相同，日常膳食中，我们应将不同品种的薯类调配着吃，力求多样化，保证营养。

我们所说的五谷杂粮这类食物，特别是谷类食物和豆类食物，从古至今都是中国人传统食品的主食。因为人们日常所需的大部分热能及相当数量的B族维生素和矿物质，均来自此类食物，所以既经济又有益于健康。

五、五谷杂粮的经典搭配

1. 粗粮与细粮的搭配原则

“粗粮”吃起来不像“细粮”那样顺口，普遍存在感官性不好及吸收较差的劣势。然而，如果合理制作粗粮，例如把粗粮熬粥或者与细粮混起来吃，不仅营养丰富，而且口感更佳，让营养和美味一起共享。

(1)小米的搭配：小米煮饭味道较差，但熬粥味道很好。可加入红枣、桂圆等，味道会更好，还有一定的养胃补血功效。

(2)黑米的搭配：黑米较硬且粗糙，用来煮饭并不太合适，熬粥较好。高粱或黑米与东北米按1:10的比例一起熬粥，或将黑米和鸡、鱼等放在一起煲汤，口味更新奇。

(3)糙米的搭配：糙米饭要煮得可口，最好先将糙米浸两小时。糙米或红米可单独煮食，或与白米混合煮食，煮饭熬粥均可。取适量小米熬30分钟左右，再与大米一起熬成二米粥，口感较好。

(4)玉米的搭配：鲜玉米可用高压锅煮熟，做正餐或加餐食用。变换选择：可经常选择一些有地方风味的粗粮食品，使口味多样。各地方玉米制品的种类很多，如爆玉米花，与面粉等混合

制成的玉米糕、玉米饼、玉米馒头、玉米面饺子、包子、馅饼、玉米片等。

(5)荞麦的搭配:荞麦饼,即荞麦面与面粉混合做成的饼;荞麦面条,即荞麦面与面粉混合做的面条;荞麦面馒头,即荞麦面与面粉混合制成的馒头。

2. 五谷杂粮经典养生配料

(1)腊八粥:配料有珍珠米、薏米、麦仁、黑米,有的还放白果、百合、莲子、桂圆、绿豆、花豆等,再配以蜜饯。

(2)十谷粥:配料有糙米、黑糯米、小米、小麦、荞麦、芡实、燕麦、莲子、麦片和红薏米等。一般需要熬煮2小时。

(3)养颜美容粥:薏米、银杏、杏仁、黑芝麻、核桃、茯苓、红枣、葛根随意搭配。需要注意的是银杏、杏仁有特殊的味道,配方时要注意自身口味能否接受。

(4)补肾强身粥:枸杞、芡实、黑豆、首乌、南瓜子、黑芝麻、核桃随意搭配。

(5)健脾开胃粥:淮山药、茯苓、红枣、薏米随意搭配。需要注意的是小儿脾胃虚弱会引起食欲不振、消化不良,这样的孩子应多食健脾的食物。

(6)宁心安神粥:莲子、芡实、茯苓、红枣、黄豆、黑芝麻随意搭配。需要注意的是小孩少吃芡实,婴儿不能吃,而便秘的人要少吃莲子、芡实。

(7)贫血补血粥:阿胶、红枣、枸杞、黑米、黑豆、黑芝麻、首乌随意搭配。需要注意的是可以直接配固元膏食用,磨粉冲糊吃也不错。

(8)清热祛湿粥:茯苓、薏米、莲子随意搭配。需要注意的是搭配时加少许核桃或杏仁,味道会更好。

(9)"三高"人士粥:银杏、荞麦、燕麦、黑芝麻、黄豆、糙米、茯苓、核桃随意搭配。需要注意的是"三高"是指高血压、高血脂、高血糖,茯苓降糖效果好,银杏降脂效果好。

(10)通便排毒糊:燕麦、荞麦、糙米、淮山药、葛根、黑芝麻、核桃随意搭配。需要注意的是早晨起床喝一杯温开水,再吃上述配方的养生糊做早餐。

(11)纤体减肥粥:淮山药、葛根、红豆、燕麦、糙米、荞麦、黑芝麻随意搭配。需要注意的是淮山热量低、营养丰富、口感好,是减肥时期较佳选择。

(12)养发乌发粥:首乌、黑豆、核桃、黑芝麻、枸杞、大麦、芡实随意搭配。养发经典配方——首乌、黑豆、核桃、黑芝麻各500克磨粉,每天早晚各50克冲糊,坚持食用2~3个月。

需注意的是:第一,五谷杂粮内的赖氨酸含量较少,可以与牛奶、酸奶等副食搭配补其不足;第二,五谷杂粮影响人体对钙、铁、锌等其他营养成分的吸收。长期大量食用五谷杂粮,会使人体的蛋白质补充受阻,脂肪摄入量不足,微量元素缺乏,降低人体免疫抗病的能力。红肉是铁、锌等矿物质元素的重要载体,蔬菜水果含有多种微量元素,能弥补五谷杂粮的不足。

六、五谷杂粮的四性五味

古往今来,我国中医理论都强调"药食同源",认为食物有改善和预防疾病的功效,所以将食物的性质分类,让人们根据自己的体质来选择适合的食物。

五谷杂粮的四性即寒、凉、温、热四种属性,而寒热偏性不明显的归于平性。五谷杂粮的四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来决定的。一般来说,寒凉性的五谷杂粮能减轻或消除

体内热象，能清热解渴，除烦躁；而吃完后能消除或减轻身体寒象的现象，就归于温热性。所谓寒、凉、温和热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻的就归凉，而温热也是如此。

五谷杂粮的四性及适合体质

四性	作用	适合体质	代表
寒	清热解渴，消除热证	热性症状或阳气旺盛者	小麦、荞麦
凉	降火，减轻热证		绿豆、薏米、大麦、小米
温	祛寒补虚	寒性症状或阳气不足的人	红豆、高粱、糯米
热	祛寒，消除寒证		炒、炸花生等
平	开脾健胃	各种体质皆适合	黑豆、玉米、粳米、黄豆

五谷杂粮的五味即酸、苦、甘、辛、咸五种滋味，此外还有淡味。五味都有各自对应的体内器官和功效，饮食时要五味均衡，才是良好的养生方法。

酸味：有生津开胃、收敛止汗、助消化、改善腹泻症状等作用。对应器官为肝。但是如果吃得太多容易造成筋骨损伤。感冒者宜少食。

苦味：能清热泻火、促进伤口愈合、解毒除烦等。对应器官为心。如果食用过多会口干舌燥，如有便秘、干咳、胃病或骨病患者，应尽量避免食用。代表性五谷杂粮为米糠。

甘味：能补虚治病，益补强壮，有调和胃系统的作用。对应器官为脾。但食用过多会导致发胖、蛀牙，如有糖尿病或腹部闷胀者不宜食用过多。代表性五谷杂粮为糯米、荞麦、豌豆、栗子等。

辛味：可缓和肌肉及关节病、偏头痛等，可发散风寒、行气活血。对应器官为肺。如果过多食用会便秘、火气大或长青春痘等。

咸味：有温补肝肾、泻下通便的功效。对应器官为肾。如果食用过多会诱发高血压等心血管疾病，特别中风患者应节制食用。代表性五谷杂粮为核桃、小麦、小米等。

淡味：有除湿利水的功效，可改善小便不畅、浮肿等症状。如果没有湿性症状的人应谨慎食用。代表性五谷杂粮为薏米等。

七、五谷杂粮的“五色养生”

在中医理论中，五行对应着体内的器官，木为肝、火为心、土为脾、金为肺、水为胃；就饮食保健方面而言，五色（即青、赤、黄、白、黑）因此对人体的五色对应五脏的理论也并非绝对，如绿豆对应五行为木，对应体内器官应为肝，而实际上，绿豆主要是入心、胃二经。

值得注意的是，各个脏腑之间是相互联系的，肾太旺会伤心，心太旺会伤肝，肝太旺会伤脾，脾太旺会伤胃。因此，必须要平衡摄取，不能偏食一色，要让五脏同时得到滋补。

1. 五色的作用

（1）青色食物：它对应五行为木，入肝，能增强脏腑之气。肝为解毒的器官，所以青色食物有清肝解毒的作用，如豌豆等。

（2）赤色食物：它对应五行为火，入心，能增强心脏之气，提高人体组织中细胞的活性。多吃赤色食物能预防感冒，有清血补血、通血的效用，如红枣、红豆等。

(3)黄色食物:它对应五行为土,入脾,能增强脾脏之气,促进和调节新陈代谢,提高脏腑功能,如黄豆、花生、小米、玉米等。

(4)黑色食物:它对应五行为水,入肾,能增强肾脏之气,可保健养颜、抗衰、防癌等,对生殖、排泄系统大有好处,如黑糯米、黑芝麻、黑豆等。

五色与性味、脏腑、四季对应表

五色	五味	五脏	五行	五腑	四季
青	酸	肝	木	胆	春
赤	苦	心	火	小肠	夏
黄	甘	脾	土	胃	仲夏
白	辛	肺	金	大肠	秋
黑	咸	肾	水	膀胱	冬

2. 五色豆的各自功效

民间有"每天吃豆三钱,何须服药连年"的谚语,意思是说如果人们每天都吃点豆类食品,不仅能够远离疾病的困扰,还可辅助治疗一些疾病。我国传统饮食讲究"五谷宜为养,失豆则不良",意思是说五谷是有营养的,但没有豆子就会失去平衡。现代营养学也证明,每天坚持食用豆类食品,只要两周的时间,人体就可以减少脂肪含量,增加免疫力,降低患病的概率。我们不妨来了解一下五色豆的各自功效,以便根据各自的身体状况补身所需。

红豆补心:红豆富含铁质,能让人的气色红润,多摄取红豆有补血、促进血液循环,同时还有补充经期营养、舒缓痛经的效果。现代医学发现,红豆还含有较多的膳食纤维,具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。红豆有良好的利尿作用,能解酒、解毒,对心脏病和肾病、浮肿有一定预防作用。尿频的人忌食。

绿豆补肝:绿豆味甘,性凉,是清热解毒,祛火的常备食品。常食能帮助排泄体内毒素,促进机体正常代谢。绿豆可降低胆固醇,又有保肝和抗过敏作用,在绿豆汤中调入蜂蜜饮用,排毒功效更甚。

黄豆补脾:黄豆富含皂苷,能刺激分泌消化脂肪的胆酸,具有促进消化吸收的作用。黄豆的颜色与脾脏相对应,可健脾宽中、益气补虚,经常食用还有助于延缓衰老,适用于面色无华、身体羸弱之人。

白芸豆补肺:白芸豆有皂苷、尿素酶和多种球蛋白等成分,具有提高人体免疫能力、激活淋巴T细胞、促进脱氧核糖核酸的合成等功能,对预防呼吸道疾病的发作、复发有很好的作用。

黑豆补肾:黑豆含有许多抗氧成分,特别是异黄酮、花青素都是很好的抗氧化剂,能促进肾脏排出毒素,具有明显的补益肾脏、益阴活血、强筋健骨、安神明目的功效。

八、五谷杂粮怎样熬制成养生粥

五谷杂粮吃起来口感要比细粮差一些,这也是人们避粗求精的主要原因之一。如何讲究烹调方法,改善五谷杂粮的口感,做出好吃的粗杂粮,从而既营养保健,又不亏待胃口。

1. 五谷杂粮烹煮前要先泡水

五谷杂粮烹煮前要泡水,因为谷类、豆类中含有较多的纤维,如果烹煮前不先用水泡软,使

需要全本请访问 www.ertongbook.com