

<<五谷杂粮是良药>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮是良药>>

13位ISBN编号：9787509118283

10位ISBN编号：750911828X

出版时间：2008-6

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎 编

页数：158

字数：124000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<五谷杂粮是良药>>

### 内容概要

一说到治疗与预防疾病，人们首先想到的是各种补药、肉类或山珍海味。

其实，我们平常吃的五谷杂粮也是不错的“药物”。

因为中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用，且没有不良反应。

本书分4章分别介绍了五谷杂粮的传统医学知识、现代营养知识、各种五谷杂粮的食疗功效以及常见疾病五谷杂粮食疗清单，让人们学会用五谷杂粮去养生治病。

本书适合于普通民众阅读，尤其适合于日常保健、常见病、慢性病的家庭调理及治疗。

## <<五谷杂粮是良药>>

### 作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任，先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

# <<五谷杂粮是良药>>

## 书籍目录

### 第1章 五谷杂粮——传统医学篇 五谷杂粮指的是什么？

- 五谷杂粮是如何分类的？
- 五谷杂粮与五色理论有何关联？
- 五谷养生分为哪四性？
- 五谷的五味功用是什么？
- 为什么说五谷养生重在五味调和？
- 什么是五脏六腑？

### 第2章 五谷杂粮——现代营养篇 什么是维生素？

- 谷类食物含有什么维生素？
- 维生素B1的作用及来源？
- 为什么食物过精会损失维生素？
- 烹调谷类食物时如何减少维生素的损失？
- 什么是矿物质？
- 为什么食物过精会损失矿物质？
- 为什么说杂粮含更多的矿物质？
- 磷的生理作用及来源？
- 镁的生理作用及来源？
- 为什么食物过精会使镁出现不足？
- 锰的生理作用及来源？
- 氟的生理作用及来源？
- 硒的生理作用及来源？
- 钾的生理作用及来源？
- 什么是糖类物质？
- 糖类物质主要来源于哪里？
- 如何理解“无糖食品”？
- 什么是膳食纤维？
- 膳食纤维对人体有哪些作用？
- 膳食纤维来源于哪里？
- 什么是蛋白质？
- 如何做到五谷杂粮与蛋白质互补？
- 什么是脂类物质？
- 为什么主食多样化有利于营养素的均衡？
- 膳食营养宝塔是如何组成的？
- 平衡膳食宝塔如何应用？
- 如何对待膳食平衡宝塔？

### 第3章 五谷杂粮——食疗功效各不同 粳米 小米 糯米 小麦 大麦 荞麦 玉米 黑米 薏米

高粱 黄豆 赤豆 绿豆 黑豆 蚕豆 扁豆 豇豆 燕麦 山药 魔芋 马铃薯 红薯 豆薯 芝麻 松子 花生 板栗 莲子 豌豆 南瓜

### 第4章 常见疾病——五谷杂粮食疗清单 感冒 哮喘 气管炎 肺结核 冠心病 高血压 卒中 失眠 胃炎 痛风 肿瘤 脱发 产后便秘 肝硬化 糖尿病 肥胖症 急性肾炎 高脂血症 病毒性肝炎 消化性溃疡 缺铁性贫血 泌尿系结石 胆囊炎与胆石症 胎动不安 产后体虚 产后缺乳 阳痿 阴冷 痛经 带下病 月经不调 妊娠呕吐 妊娠水肿 更年期综合征 小儿遗尿 体虚多汗 小儿厌食 小儿夜啼 小儿腹泻 少白头 小儿性早熟 小儿百日咳 小儿夏季热

附录A 常见食物保健作用表 附录B 常见食物功效速查表

## &lt;&lt;五谷杂粮是良药&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第1章 五谷杂粮——传统医学篇 五谷杂粮指的是什么？

2400多年以前，孔子带着学生出门远行，子路掉队在后面，遇见一位用杖挑着竹筐的老农，问他：“你看见夫子吗？”

老农说：“四肢不劳动，五谷分不清，谁是夫子？”

可见2400多年以前我们的祖先就有了五谷的概念。

五谷这一名词在当初创造的时候，究竟指的是什么，没有留下记载。

一种说法是稻、黍、稷、麦、菽（即大豆）；另一种说法是麻（指大麻）、黍、稷、麦、菽。

这两种说法的差别，只是一种有稻而没有麻，另一种有麻而没有稻。

把这两种说法结合起来看，共有稻、黍、稷、麦、菽、麻6种主要作物。

但随着社会经济和农业生产的发展，五谷的概念在不断演变，现在所谓五谷，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。

## 五谷杂粮是如何分类的？

我们已经知道五谷指所有种类的粮食。

在五谷里面，稻米和小麦由于口感好而通常被认为是细粮，而玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、豆类、薯类等其他粮食为杂粮。

具体细分如下：（1）谷类：包括稻米（大米、糯米、粳米）、小麦、燕麦、荞麦、玉米和高粱。

（2）豆类：包括大豆（黄豆、黑豆和青豆）和其他豆类（豌豆、蚕豆、绿豆、小豆、芸豆等）。

（3）薯类：包括番薯（又称甘薯、红薯、白薯）、芋头、马铃薯（土豆）。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维、矿物质和维生素，而其中的维生素A和维生素C的含量比胡萝卜和一般水果还要高。

## 五谷杂粮与五色理论有何关联？

依据中医脏象理论，食物的颜色与五脏相互对应，五谷搭配合理，是饮食养生的基础。

从中医的角度上讲，青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。

具体而言，五谷的颜色与五脏有如下关系：心色是赤色，属夏天，所以红色的五谷养心入血，还有活血化瘀的作用。

尤其是在夏天，养心更为重要，应适当多吃红色五谷。

肾色是黑色，属冬天，所以黑色的五谷有益肾抗衰老作用。

尤其在冬天，更应该养肾。

因此，冬天应适当多吃黑色五谷。

## <<五谷杂粮是良药>>

### 编辑推荐

随着经济的发展和人民生活水平的提高，人们的饮食观念正在发生着巨大的变化，现在人们不仅要求吃饱而且要求吃出健康，所以，为了健康，让我们走近五谷杂粮，了解五谷杂粮的基本知识，学会用五谷杂粮去养生治病。

本书适合于普通民众阅读，尤其适合于日常保健、常见病、慢性病的家庭调理及治疗。

您的食物才是最好的药物，虽然天底下并没有一种饮食可以治愈所有的疾病，但是不时但个的饮食的确是引起一切疾病的主因，因此适当，合理，科学的饮食不单可以预防疾病，也可以治病，改善饮食就可以修善身体。

根据营养学家分析，谷类食物中的杂粮比起精制的面粉和稻米，还具有防病治病的作用，如吃全麦面包，可以抗忧郁，喝小米粥，能改善情绪低潮，吃玉米，可以抗衰老，喝花生红枣茶，能治咳嗽。

味道苦涩的荞麦含有丰富的维生素E，科学食用能使脑细胞免受损害，从而保护肌体的健康，延缓衰老进程。

五谷杂粮还能够预防中风，科学研究表明，大量食用全谷食物(杂粮)，可使患中风的危险性显著降低。

杂粮还有利于控制糖尿病，近年的研究表明，进食杂粮及杂豆类餐后血糖变化一般小于小麦和普通稻米，利于糖尿病人的血糖控制，如此等等。

一说到进补，人们首先想到的往往是各种补药、肉类或山珍海味。

其实，我们平常吃的五谷杂粮也是不错的补药。

中医有“药食同源”的说法，五谷杂粮的药性既可以用来防治疾病，又经济实用，且没有副作用。

<<五谷杂粮是良药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>