第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮是最好的良药>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮是最好的良药>>

13位ISBN编号：9787563923625

10位ISBN编号：7563923624

出版时间：1970-1

出版时间：北京工业大学

作者：张延军

页数：283

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

前言

千百年来，五谷杂粮不仅使人们获得温饱，而且为人体提供了重要的营养素和能量。
目前，全世界的营养学家一致认为，与西方发达国家人们过多地食用动物性食物的饮食结构相比，中国人以谷类食物为主、以其他食物为辅的饮食结构模式是最科学的，不但有营养，而且有利健康，但是以谷类食物为主、其他食物为辅的原则还只是个基础，更重要的是控制两者的比例。
除此之外，根据营养学家分析，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，可以抗抑郁；喝小米粥。
能改善低潮情绪；吃玉米，可以抗衰老。
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，从而保护机体健康，延缓衰老。
五谷杂粮还能预防脑卒中，科学研究表明，经常食用全谷食物，患脑卒中的危险性就明显降低。
此外，五谷杂粮还有利于控制糖尿病，近年的研究表明，进食杂粮及杂豆类食物，餐后血糖变化一般小于小麦和普通稻米，有利于糖尿病人控制血糖。
其实，中医有“药食同源”的说法，我们平常吃的五谷杂粮也是不错的补药。
五谷杂粮不但可以用来防治疾病，而且经济实用，还没有副作用。
五谷杂粮虽然不是万能的食物，但是它对于饮食结构确实有重大的影响力。
建议您每天的饮食中，至少安排一餐来摄取五谷杂粮，这样可以帮助您营养平衡，还有助于防病养生。
让五谷杂粮成为您生活饮食中的重要良伴，那么，健康美丽就能够长伴您左右！
为了健康，让我们科学地食用五谷杂粮，了解五谷杂粮的基本知识，学会用五谷杂粮养生治病。
本书提供了大量药膳食谱，仅供参考，必要时应根据具体情况在医生指导下使用。

第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮是最好的良药>>

内容概要

五谷杂粮虽然不是万能的食物，但它对于身体健康确实有重大的影响力。
建议您每天的饮食中，至少安排一餐来摄取五谷杂粮，这样不仅能达到营养平衡，还有助于防病养生。
如果您能让五谷杂粮成为日常饮食中的重要良伴，那么，健康美丽就会长伴您左右！

作者简介

张延军，1956出生，辽宁人，毕业于解放军第三军医大学，学士学位，大校军衔。
现任空军指挥学院医院院长，主任医师。
出版的主要作品：《空军卫生管理学》、《空军后勤管理学》、《二十四节气养生大全》。

<<五谷杂粮是最好的良药>>

书籍目录

第一章 用传统医学解读五谷杂粮五谷杂粮·谷类五谷杂粮·豆类其他种类的五谷杂粮五谷养生与五味调和五谷杂粮的具体疗效五谷杂粮的食用常识饮食多样要以谷类为主传统的东方饮食最科学食用五谷杂粮的禁忌第二章 五谷杂粮含有丰富的营养价值五谷杂粮的营养价值谷物类的营养价值谷类所含蛋白质是人体重要的营养素氨基酸与蛋白质的关系每日膳食蛋白质供给量及食物来源谷类主食和能量谷类主食和环保主食与抗氧化物质谷类主食和慢性病人体代谢的调节者——维生素维生素的食物来源与人体需要量维生素B1的作用及来源糙米含有丰富的维生素B1矿物质对健康的作用矿物质的食物来原与人体需要量食物过精会损失矿物质杂粮含有大量的矿物质人体所需的磷及其来源人体所需的镁及其来源食物过精会使镁出现不足人体所需的锰及其来源人体所需的氟及其来源人体所需的硒及其来源人体所需的钾及其来源最大的能源库——糖类糖类营养失衡对健康的影响吃糖过多有什么危害膳食纤维与人体健康膳食纤维称为第七营养素脂类有什么生理作用脂类营养失调对健康的影响脂肪的食物来源与人体需要量脂类在每日膳食的总能量中占多少比例第三章 五谷杂粮食疗功效各不同第一节 谷类一、稻米二、小麦三、大麦四、燕麦五、荞麦第二节 豆类一、黄豆二、黑豆三、绿豆四、红小豆五、豌豆六、蚕豆六、粟七、黍八、玉米九、高粱十、薏米七、饭豇豆八、鹰嘴豆九、利马豆十、黎豆十一、木豆第四章 五谷杂粮与饮食养生第一节 食疗补气白扁豆粥柿饼饭白术饼萝卜饼开元寿面野鸭赤豆汤扁豆红糖煎扁豆益胃饮浮小麦羊肚汤山药粥薏仁粥山楂粥赤小豆粥曲米粥珠玉二宝粥栗子粥胡桃粥荔枝粥高粱粥藕粥第二节 食疗补血石斛花生米当归粥熟地粥枸杞子粥龙眼肉粥仙人粥桑葚粥莲肉粥菱角粉粥玉米粉粥芋粥蚕豆粥荠菜粥胡萝卜粥参芪白莲粥栗肉淮山粥莲子淮山粥红枣羊骨糯米粥粟米山药大枣粥山莲葡萄粥参芪薏苡粥芡实茯苓粥山药固胎粥落花生粥莴苣子粥红薯粥粟米红糖粥养心粥酸枣仁粥柏子仁粥夜交藤粥远志枣仁粥参杞粥地黄杞子粥首乌粥糯米阿胶粥第三节 食疗补阴沙参粥玉竹粥生地粥天门冬粥麦门冬粥百合粥黄精粥葛根粉粥芡实粥乌梅粥地骨皮粥灵芝粥石斛粥郁李仁粥石决明粥木耳粥第四节 食疗补阳桂浆粥锁阳粥金樱子粥益智仁粥紫石英粥干姜粥砂仁粥荜拨粥荜澄茄粥韭菜粥枣莲蛋糕芝麻粥浮小麦粥松子粥杏子粥酥蜜粥蔗浆粥沙参枸杞粥二冬粥百合白芨粥糯米百合莲子粥山药桂圆粥地黄枣仁粥四仁橘皮粥贝母粥豆浆粥花椒粥胡椒粥刀豆粥桂参粥金樱桑螵粥黄羊淮山扁豆粥韭菜子香白芷粥艾叶粥五加皮粥第五章 五谷杂粮治百病咳嗽支气管炎高血压冠心病心绞痛高脂血症缺铁性贫血动脉硬化眩晕失眠神经衰弱头痛近视眼夜盲症耳鸣咽炎鼻炎慢性咽炎急性扁桃体炎斑秃脱发糖尿病肥胖呕吐消化不良胃下垂胃痛腹痛肠胃炎胃、十二指肠溃疡腹泻便秘病毒性肝炎肝硬化慢性肾炎痛经不孕症流产胎动不安产后缺乳产后体虚更年期综合征闭经痔疮老年痴呆症遗精早泄阳痿慢性前列腺炎

章节摘录

插图：五谷杂粮·谷类“五谷”的定义在各个时代有不同的说法。
《黄帝内经》中认为五谷是“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”这5种谷类与豆类。
到了明朝李时珍所著的《本草纲目》中，则记载所谓的五谷包含33种谷类、14种豆类，一共有47种之多。
现在，具体的五谷杂粮范畴包括：米、麦、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、地瓜、山药等。
稻米、小麦、燕麦、小米、黑麦、玉米、荞麦等都属于谷类食物。
几千年来，这些谷类都是人类赖以生存的主食，这些谷物中普遍含有纤维素、糖类、矿物质以及维生素，并含有丰富的B族维生素。
谷类食物中含量最高的营养成分就是糖类，几乎达到'75%以上。
谷类中的糖分是人体热能的最主要来源。
谷类中的蛋白质含量平均为8%～12%，虽然谷类中的蛋白质含量不算高，但由于每天摄取谷类的量较多，因此，谷类可以提供人体每天所需蛋白质的一半。
谷类食物也是重要的B族维生素的来源，其中以维生素B1与维生素B2较多，并且大部分集中在谷皮与胚芽里。
谷类中含有的B族维生素与无机盐类，是人体生理调节所必需的营养素。
1．稻米稻米是五谷之首，是大多数人的主食，也是热量的来源。
稻米中主要提供糖类、蛋白质、脂肪、B族维生素、维生素E与纤维素、矿物质等。
没有经过精制加工的稻米全谷部分包含胚芽，是矿物质、蛋白质与油脂的主要来源。
同时含有丰富的纤维素。
是促进人体消化与新陈代谢的优质营养素。
将稻米去掉外壳与胚芽后，就是精制的白米。
白米的味道比较平淡，口感也比糙米差，相对的营养价值也较低，但品尝起来比较柔软顺口。
如果长期食用白米，且摄取其他副食品不足，长久下来会导致身体缺乏B族维生素。
症状轻者会形成消化不良、生长速度迟缓等情况，而症状严重者则会出现脚气病。
建议您可将白米与胚芽米混合，烹煮成胚芽米饭来食用。
2．糙米糙米是指稻米脱壳后仍保留着一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽及胚乳部分的一种米。
糙米含有非常高的营养素，也是矿物质与B族维生素的最佳来源。
近年来，许多营养专家大力推广糙米的营养价值，就是因为我们的饮食中充斥着过多没有营养的精制食物，不仅所摄取的营养素有限，还缺少必要的纤维素。
而糙米正好能够为身体提供一个含有丰富营养素的食品，同时还可以有效促进身体代谢与消化。
非常适合作为主食。
糙米的胚芽中含有丰富的B族维生素及维生素E。
B族维生素对人体非常重要，它可以促进能量的代谢、提升机体的免疫能力，帮助毒物分解、制造有益胆固醇，并且可以活化肝细胞、预防心脏病。
维生素E可防止体内过氧化物的产生，清除自由基。
平时如果能从天然的食物，如谷物中摄取足够的维生素E，就无须额外由功能性食品补充。
糙米的胚乳中含有大量的淀粉，提供人体热能的就是这个部分。
淀粉在消化系统中被分解为葡萄糖，血液从肠部吸收葡萄糖，而获得能量。
糙米内的胚乳比白米优良之处，就在于它所含的纤维素可以使消化时间延长，这样不会瞬间使血糖浓度升高。
3．小麦小麦是面粉的主要来源。
而面粉可用来制作面包与各种糕点，因此，小麦是目前世界上种植最普遍的谷类。
目前我们看到的面粉，大都是小麦经过精磨加工后的面粉，这种面粉比较轻，而且容易消化。

但也因为加工的缘故，使得小麦本身所含有的营养价值大量流失。
最具营养的小麦是全麦颗粒，因为全麦颗粒保留了小麦的外壳与小麦胚芽，其中含有丰富的维生素、矿物质、脂肪以及纤维素。
这种没有经过精制加工的全麦颗粒嚼劲很好。
也可以促进身体的代谢与消化。
全麦面粉是由整颗小麦研磨而成，用全麦面粉制作而成的面包，会比较，有嚼劲，同时还保留了更多的营养成分，对于身体的健康很重要。
4．玉米玉米原产于中美洲，原是印第安人的主食。
玉米除了可直接食用外，也可用来磨成玉米粉，制成面饼或煮玉米粥。
还可将玉米提炼成玉米油，是非常重要的一种烹饪用油。
5．燕麦燕麦是许多人早餐的最佳选择。
燕麦中含有丰富的蛋白质与脂肪，B族维生素与铁质的含量也很高，目前市面上经常可见的燕麦产品有燕麦片、燕麦粉等。
6．小米小米也是主食的一种，其中含有丰富的B族维生素和铁。
7．荞麦荞麦含有丰富的B族维生素、铁和各种矿物质。
荞麦也可以研磨成粉，用来制作各种面食。
荞麦本身除了用来作为饭类的主食外。
也可以作为煮汤的材料，使汤的营养更高。
五谷杂粮·豆类豆类主要包括绿豆、红豆、蚕豆、豌豆、黑豆、黄豆等，豆类中含有较多的优质蛋白与不饱和脂肪酸。
另外，大部分的豆类不仅是良好的日常食物，其中的矿物质与维生素含量也相当高，更有一定的医疗价值。
而豆类所含的各种丰富营养素，自古以来，让许多人从中求得温饱，可以说是“穷人的肉类”。
1．蚕豆蚕豆无论是外皮或豆子本身，都具有很好的药用价值，具有消除水肿的疗效，具有丰富的维生素B1。

编辑推荐

《五谷杂粮是最好的良药》编辑推荐：结构合理的饮食才是最好的药物，虽然天底下没有一种食物可以治愈您所有的疾病，但是不适当的饮食方式的确是引起疾病的主因。
适当、合理、科学的饮食不但可以防病，而且可以治病。
其中，采用粗粮、细粮搭配的方式就有助于身体的健康。

第一图书网, tushu007.com

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