

<<五谷妙用>>

图书基本信息

书名：<<五谷妙用>>

13位ISBN编号：9787509142950

10位ISBN编号：7509142954

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：胡顺强，王惟恒 著

页数：120

字数：81000

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>

## &lt;&lt;五谷妙用&gt;&gt;

## 前言

药食同源，健康生活必资于食。

早在2000多年前，我们的祖先在《黄帝内经》中就提出了食养的“五”字要诀：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补益精气。

此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利”。

其中“五谷”能补养五脏之真气；“五果”能佐助五谷，以养民生；“五畜”能增进健康，生鲜制美；“五菜”能充养机体，疏通壅滞。

五谷为养古代所谓“五谷”系指稻、黍、稷、麦、菽等。

《内经》认为“五谷”能养五脏之真气。

如今，“五谷”已泛指各种谷类、豆类等，俗称“五谷杂粮”。

日常饮食中五谷都是药食俱佳之品。

如：小米健脾和胃，特别适合脾胃虚弱的人食用；小麦养心、益肾、除热、止渴，失眠、心烦、莫名悲伤者可用带皮的全小麦熬粥喝，可以起到疏肝理气，调畅心气的作用；大米补中益气、健脾和胃、滋阴润肺、除烦渴，经常喝点大米粥有助于津液的生发，可在一定程度上缓解皮肤干燥等不适；黑豆补肾强身、活血利水、解毒，特别适合肾虚者食用；高粱健脾益胃，具有很好的养肝护肝作用。

五果为助“五果”是指一般水果，尤指桃、梨、杏、李、枣，实际上是水果、干果的统称。

“遍尝百果能成仙”，是中国一句脍炙人口的谚语，说明常吃各种水果有利健康。

水果味美滋养又治病已经成为人们的共识。

例如：樱桃“甘为舌上露，暖作腹中香”，“闻道令人好颜色，神农本草应自知”；红枣补血益寿，民谚赞称“一日吃数枣，终生不显老”；西瓜清热解毒、除烦止渴、利小便，有“天生白虎汤”之誉；山楂可调节胃液、增强食欲，有降脂之功更是众人皆知。

## <<五谷妙用>>

### 内容概要

本书分上、下两篇。

上篇介绍了15种谷类食物的性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的五谷疗法，列举了近580余种巧用五谷防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色。

本书对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

<<五谷妙用>>

书籍目录

上篇 五谷杂粮养天年 追根溯源话五谷 古人眼中的五谷 《内经》中的“五谷为养” 养生保健话五谷 稻米健脾又养胃 养心安神唯小麦 荞麦保健“地位高” 玉米抗癌又抗衰老 高粱糯香美如饴 薏苡仁健脾抗癌 粟米开胃补虚损 “豆中之王”唯大豆 黑豆保健老少咸宜 消暑解毒说绿豆 健脾祛湿话扁豆 利湿解毒赤小豆 防癌抗癌多吃豆 红薯头顶二“桂冠” .....巧用五谷治百病

## &lt;&lt;五谷妙用&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：赤小豆含有较多的皂角苷，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益；赤小豆有较多的膳食纤维，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；赤小豆是富含叶酸的食物，产妇、乳母多吃红小豆有催乳的功效。

本品适宜各类型水肿之人，包括肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等，如能配合乌鱼、鲤鱼或黄母鸡同食，消肿力更好；适宜产后缺奶和产后水肿，可单用赤小豆煎汤喝或煮粥食；适宜肥胖症之人食用。

鲤鱼与红豆同煮，两者均能利水消肿，在用于治疗肾炎水肿的时候效果很好，但是正是因为利尿功能太强，正常人应避免同时食用二者，尽量隔几个小时再食，是否可以同食因人的体质不同而异。

防癌抗癌多吃豆科学家发现多种豆子具有独特的抗癌作用。

如：蚕豆研究发现，蚕豆有助于防治世界第二大致命的癌症——肠癌。

蚕豆中含有一种被称之为外源性凝集素的蛋白质，这种蛋白质能够阻止异变的细胞繁殖。

蚕豆外源性凝集素能够附着在由肠壁细胞吸收的一些分子上。

这些分子可作为启动和终止细胞生长的开关，并且控制肿瘤的生长。

## <<五谷妙用>>

### 编辑推荐

《五谷妙用》列举了近580余种五谷治病良方。  
对于每一个家庭都非常实用，使每一个人都会运用五谷防病治病。  
“民以食为天”，生命离不开五谷，食养离不开五谷。  
民谚谓：“五谷皆食，粗细都吃，食不厌杂，适可而止。”  
说明正确摄食五谷最为养生之要。  
五谷杂粮营养全，精细都吃杂不厌。  
巧用五谷疗百病，不上药铺体也健。

<<五谷妙用>>

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>