

# 寻味五谷杂粮 守护血糖与肠道健康



学着做药膳

## 姜橘饮

**制作方法:**准备60克生姜,30克橘皮(一般指陈皮)。将两者水煎取汁,代茶饮用,饭前温服。

姜橘饮能理气健脾,燥湿化痰,除满消胀。用于痰湿阻滞或脾胃虚弱致使中焦脾胃气滞之胸膈满闷、脘腹胀满、不思饮食,或食后腹胀、口淡无味、苔薄或稍腻等。临床上,对于消化不良、胃肠功能紊乱,或伴有上述诸症的急性胃肠炎、神经性呕吐等,也可用之。

生姜辛温,入肺、胃、脾经,可解表散寒,降逆止呕。橘皮苦平,入肺、脾二经,可理气健脾,燥湿化痰。《本草拾遗》中记载,陈皮“去气,调中”,《名医别录》也说:“主脾不消食,气冲胸中,吐逆霍乱,止泻。”两味合用,可以起到理气健脾、燥湿化痰、消胀止呕的作用。

【附方】

1. 陈皮肉丁(《中国食疗学·养生食疗菜谱》)由陈皮25克,猪瘦肉750克,葱节25克,姜片40克,花椒7克,干辣椒段50克,食盐、酱油、绍酒、白糖、鲜汤、醪糟汁、麻油适量组成。本方与姜橘饮作用基本相同,但辛行温通之力更强。

2. 生姜粥(《饮食疗法》)由橘皮(切块)10克、生姜20克(绞汁)、粳米30克组成。此方功用同姜橘饮。

(来源:《家庭食疗手册》整理:张君琳)

五谷杂粮是我国传统膳食的重要组成部分,也是《中国居民膳食指南》重点推荐的健康食材。近年来,随着全民健康意识提升,五谷杂粮成为控糖、养生的热门选择。但在实际生活中,多数人只知杂粮有益,却不了解正确吃法,导致食材价值无法充分发挥。本期特邀请安溪县中医院营养科科长谢梅萍,结合膳食指导与一线食疗实践经验,为读者提供食用五谷杂粮的健康指南。

□融媒体记者 张君琳

## 识误区 避开五谷食用陷阱

日常生活中,许多人在食用五谷杂粮时存在认知偏差,尤其是血糖偏高人群,若吃法不科学,不仅达不到养生目的,还可能引发新的健康问题。

**误区一:全谷物磨粉食用,方便快捷更营养。**

眼下,五谷磨粉,即冲杂粮粉成为流行趋势。商家主打“便捷养生”,将糙米、黑米、紫米等全谷物打磨成粉,开水冲泡即可饮用,深受上班族、老年人青睐。但实际上,全谷物磨粉是控糖人群的隐形陷阱。

全谷物核心成分为碳水化合物,磨粉后颗粒极度细碎,粒子变小,进入肠道反而更容易被吸收。全谷物粉进入肠道后迅速转化为糖,人体对糖的吸收速度远快于脂肪、蛋白质,这会导致血糖快速升高,完全违背了控糖、稳糖的初衷。

豆类因富含蛋白质,磨粉后升糖速度较慢,可少量食用。但糙米、黑米、紫米等全谷物,不建议磨粉食用,保留完整颗粒形态,才能真正发挥营养价值。

**误区二:控糖只吃五谷杂粮。**

在糖尿病患者及血糖偏高人群中,有些人认为只要不吃精米白面,只吃五谷杂粮,就能稳定血糖。不少人三餐只吃杂粮饭、杂粮粥,没有搭配蔬菜、肉类、蛋类,结果反而出现血糖波动大、营养不良、肠胃不适等问题。

事实上,五谷杂粮属于主食类,主要提供碳水化合物、膳食纤维及部分矿物质,无法满足人体全部的营养需求。科学控糖的核心是均衡配餐,一顿合格的控糖餐,必须包含主食、足量蔬菜、优质蛋白质和少量健康油脂。四类食物协同作用,可延缓胃排空速度,降低碳水化合物吸收率,从而平稳餐后血糖。单一食用五谷杂粮,不仅会导致蛋白质、脂肪等营养素缺乏,还会因膳食纤维过量摄入刺激肠胃,引发腹胀、腹痛、消化不良,长期反而损害健康。

科学食用五谷杂粮,要保留食材天然完整形态。全谷物和豆类尽量整粒蒸煮,不磨粉、不打浆。完整颗粒的杂粮,外层膳食纤维会包裹淀粉,延缓消化吸收,避免血糖骤升骤降,同时延长饱腹感,促进肠道蠕动,维护肠道菌群平衡。单一谷物或豆类存在氨基酸短板,无法提供人体必需的全部氨基酸,建议每次搭配3—5种杂粮,多种食材搭配可实现氨基酸互补,提升蛋白质利用率。天然食物种类越丰富,营养素覆盖越全面,越有利于全营养摄入。此外,五谷杂粮应与蔬菜、蛋白质、油脂一同摄入,不要单独作为加餐,也不宜空腹大量食用。与其他食物同食,可进一步延缓碳水化合物吸收,避免血糖快速波动,同时减少膳食纤维对肠胃的直接刺激,降低腹胀、消化不良的风险。

## 巧发酵

### 控糖护肠效果更好

在长期的临床与营养学实践中,谢梅萍发现豆类是稳糖控糖的优质食材。杂豆里含有膳食纤维和抗性淀粉,能延缓葡萄糖的吸收。吃了杂豆后,它不会像精米白面那样很快被消化变成葡萄糖进入血液,而是慢慢释放葡萄糖,避免血糖骤升。

于是,她将“药食同源”理念与现代营养学融合,推出了家庭自制发酵杂豆方案,这不仅完美解决了消化难题,还能生成控糖护肠的“黄金成分”——抗性淀粉。根据该原理研制的“果韵牵丝豆”“菌香醇养杂粮集”两道发酵豆制品,还荣获了中华药膳烹饪大赛医师组特金奖。

据了解,抗性淀粉是一种特殊淀粉,能够抵抗人体淀粉酶分解,不在小肠被吸收,不会直接升高血糖。它直达大肠后会被有益菌利用,产生短链脂肪酸,可为肠道上皮细胞供能,修复肠黏膜,调节菌群平衡,同时提升胰岛素敏感性,辅助稳糖控糖,改善血脂,是目前营养学公认的健康成分。有研究证实,杂豆、米饭、土豆、红薯等淀粉类食材,煮熟后冷藏12小时,抗性淀粉含量显著提升。

临床观察显示,大量食用杂豆后,容易出现胀气、排气增多、腹部闷胀等不适。这是因为杂豆中含有大分子蛋白质,人体消化酶难以快速分解,未被消化的部分进入大肠后被肠道菌群分解产生大量气体,从而引发腹胀。通过科学加工,完全可以解决消化难题,让杂豆成为人人可吃的健康食材,成为糖尿病患者、肠胃虚弱人群理想的食疗优选,也适合需要控糖的群体在家制作。

家庭发酵杂豆制作流程——

**食材准备:**黄豆、黑豆、鹰嘴豆、红豆、芸豆等多种杂豆,购买枯草芽孢杆菌(纳豆菌粉)。

**充分浸泡:**豆子提前浸泡12小时,充分吸水膨胀,便于煮熟。

**彻底煮熟:**小粒黄豆、黑豆、鹰嘴豆等蒸2个小时,白扁豆、红豆、芸豆等蒸30分钟,至手指轻捻即碎。

**降温拌菌:**煮熟豆子放凉至40℃以下,加入枯草芽孢杆菌(纳豆菌粉)充分拌匀。

**恒温发酵:**放入敞口容器,厚度不超过3厘米,覆盖保鲜膜并扎小孔,用电饭煲保温/酸奶模式在42℃下发酵18小时。

**冷藏生成抗性淀粉:**加少量纯净水拌匀,冰箱冷藏12小时以上即可食用,可拌饭、拌薯,食用后无腹胀感。

发酵后的杂豆,大分子蛋白质被分解为小分子,极易消化吸收;活菌进入肠道可持续调节菌群;冷藏后富含抗性淀粉,稳糖护肠效果翻倍。

## 辨其性

### 全谷杂豆各有千秋

按照现代营养学与《中国居民膳食指南》标准,我们常说的五谷杂粮,简单来说主要由全谷物和杂豆两大部分构成。

全谷物,是指未经深度精加工,完整保留麸皮、胚芽、胚乳的谷物。这类食材最大程度留存了较多的营养物质,是最接近天然状态的主食。常见的全谷物包括糙米、黑米、紫米等各种颜色的米,其主要成分为复合碳水化合物,升糖速度平缓,是替代精米白面的优质选择,也是控糖饮食的主要食材。杂豆,是指所有的豆类,其蛋白质含量显著高于普通谷物,氨基酸组成更接近人体需求,同时富含膳食纤维,升糖指数低、饱腹感强,与全谷物搭配食用,可实现氨基酸互补,弥补单一食材营养短板,让营养摄入更全面。

此外,膳食指南明确建议,成年人每日应摄入适量全谷物与杂豆,替代部分精制主食,以降低肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病风险。



家庭发酵杂豆制品,控糖护肠效果更好。(受访者供图)



五谷杂粮主要包含全谷物和杂豆(CFP图)

## 五色食养 顺时尝鲜

《黄帝内经》中已有“药食同源”之说,明确提出了食物养生的功效:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”后来,历代医家在在此基础上不断完善,形成了独具特色的“五色食养法”,即:青养肝、赤养心、黄养脾、白养肺、黑养肾,以食材之色调配五味,既能品尝时令之鲜,又能调理五脏、预防疾病、延年益寿。

**青色属木,性升发、条达,通于肝。**肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。常食青色蔬菜,可舒肝气、解郁结,并能调畅脾胃之气。春末之际,肝气易郁,目涩神疲、夜寐不安、情志不舒者,尤宜食用青色食物,如菠菜性凉,能养血柔肝;芹菜味甘,可清肝明目;青笋得春生之气,善通利肝气,为当季养肝上品。

**赤色属火,性炎热、向上,通于心。**心主血脉,藏神,常食赤色蔬菜,可益气补血、养心安神。夏初气温渐高,人易出现心烦易躁、身倦乏力等症,此乃心气不足、气血两虚之象,正宜食用赤色之物。如红苋菜柔润,能补血凉血;西红柿酸甘,可生津养心;红糖、大枣等红色之品,善补活血、通利血脉。

**黄色属土,性生长、运化,通于脾。**脾为人的后天之本,主运化水谷,黄色蔬菜对养护脾胃最为相宜,能健脾养胃、化湿助运。夏季湿气渐重,若见食欲不振、腹胀痞满、肢体困重等症,乃脾虚湿困之象,正宜食“黄”。南瓜性温味甘,能补中益气;黄甜椒气味芳香,可醒脾开胃;小米健脾和胃,适合脾胃湿热、反胃呕吐者。

**白色属金,性清静、收敛,通于肺。**肺主宣发肃降,外合皮毛,通调水道,常食白色蔬菜,可养阴润肺、益气固表。白色之品大多性平或偏凉,富含津液,清轻不滞,能滋润肺燥、调和脾胃,助气机升降。凡肺气不足、皮肤干燥、易感疲弱者,宜多食之。如莲藕清热生津、凉血止血,适用于热病口渴者;山药健脾补肺、固肾益精,适用于肺脾肾虚、消化不良者;白萝卜消食化痰、下气宽中,适用于食积胀满、咳嗽痰多者。

**黑色属水,性寒冷、向下,通于肾。**肾为人的先天之本,藏精主骨,生髓通脑。黑色为阴中之阴,对肾的作用尤强,常食黑色食物,可补肾益精、强壮腰膝。如黑木耳补肾益气、凉血活血,肾虚兼有血瘀者可常食;紫菜可用于改善肾虚引起的耳鸣,并辅助治疗脚气、水肿、小便不畅等症;黑芝麻补肝肾、乌须发,对肾精不足引起的脱发、便秘有益。

实际运用时,要注意应季为先。青色食材宜春,赤色宜夏,黄色宜长夏,白色宜秋,黑色宜冬;当季蔬果得自然之气最全,养脏之力更强,应辨体择食,体质偏寒者可多食赤、黄、黑色食物,偏热者更适宜食用青、白色凉润之品。饮食切忌偏嗜一色,五色均衡方能五脏安和,每餐搭配2到3种颜色的食材即可。

(来源:北京中医医院公众号 整理:张君琳)

## “鸡蛋茶”里学养生

鸡蛋不仅是厨房里的基础食材,更因其涵盖人体所需的多种营养成分,被誉为“全营养食物”。优质的食材往往只需要最简单的烹饪,比如一碗“鸡蛋茶”。

开水冲鸡蛋古称“朱雀汤”,最早见于《伤寒论》。其配方与功效在《圣济总录》《辅行诀脏腑用药法要》中均有详尽记载,是古人推崇的平补佳品。

中医认为,鸡蛋性平、味甘。《本草便读》中记载:“鸡子内黄外白,入心肺,宁神

定魄;和合熟食,亦能补益脾胃。”“鸡蛋茶”的养生优势主要体现在以下两方面:一是柔肝清热,对于肝火旺、心烦易怒、眼睛干涩的人来说,鸡蛋茶能滋阴清热,温和柔肝,避免过度清热损伤脾胃,适合日常调理;二是润肠通便,冲调时加入几滴香油,利用鸡蛋清热润燥之效与香油的润肠通便之功,能缓解轻微便秘,尤其适合干燥季节饮用。

“鸡蛋茶”制作简便:打1个鸡蛋搅匀,用90℃到95℃的开水高冲搅匀,滴2到3滴香油即可,无需复杂配料,保留本味更养

生。需要注意的是,务必使用新鲜鸡蛋并确保水温足够,以防细菌残留;建议每日饮用量以1枚鸡蛋为宜,避免过量食用增加消化负担。

鸡蛋的吃法多种多样,烹调手段也各不相同。

**失眠可食百合鸡蛋汤。**此方出自《金匱要略》,鸡子黄滋阴润燥,养血息风,治心烦不得眠,养心胃之阴;百合养阴润肺,清心安神。制作时需过滤蛋清,只取蛋黄食用。

**小儿咳嗽可吃香油煎鸡蛋。**这是一个民间验方,香油即芝麻油,能润燥通便、解毒驱虫。煎鸡蛋时应使用纯芝麻油,勾兑的芝麻油效果不好。

**口腔溃疡可以试试黑豆鸡蛋。**现代研究发现,黑豆含有大豆皂甙等物质,有解表清热和滋养止汗的作用,轻度的口腔溃疡只需煮黑豆水喝就可以;若属顽固性、复发性口腔溃疡,可用核桃壳、黑豆与鸡蛋同煮,每日食用煮好的“药蛋”,不喝汤水。

**泻火可以来碗绿豆水冲鸡蛋。**绿豆可清热、泻火、解毒,此方适用于上火、咽痛、烂嘴角者。

**降血糖可食用盐水冲鸡蛋。**盐水冲鸡蛋是效果不错的控糖方法之一,血糖偏高的朋友不妨一试。

(来源:广东中医药公众号 整理:张君琳)



用香油煎鸡蛋有利于润燥通便(CFP图)



鸡蛋含有人体所需的多种营养(CFP图)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。