



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 108142803 A

(43)申请公布日 2018.06.12

(21)申请号 201810126989.9

(22)申请日 2018.02.08

(71)申请人 黄志强

地址 130022 吉林省长春市南关区、吉林大
学南岭校区院内8号楼3门4号

(72)发明人 黄志强

(74)专利代理机构 长春众邦菁华知识产权代理
有限公司 22214

代理人 王丹阳

(51) Int. Cl.

A23L 7/10(2016.01)

A23L 7/20(2016.01)

A23L 11/00(2016.01)

A23L 33/00(2016.01)

权利要求书1页 说明书16页

(54)发明名称

全营养粗粮

(57)摘要

全营养粗粮属于食品技术领域。现有技术为了
实现全营养,忽视全营养食物配料之间的相互
作用,有违营养学要求,存在副作用,无视中药配
伍禁忌,违背人体进食习惯和消化规律。本发明
之全营养粗粮属于一种混合物,其特征在于,包
括以下配料:藜麦、青稞、鹰嘴豆、小麦胚芽、黑燕
麦、黑小麦、苦荞、黑小米、黑米、玉米、高粱米、红
糙米、黄豆、豌豆和红豆,所述各配料的绝对重量
配比均为2~37g,所述全营养粗粮呈颗粒状或者
粉状混合形态。

1. 一种全营养粗粮,属于一种混合物,其特征在于,包括以下配料:藜麦、青稞、鹰嘴豆、小麦胚芽、黑燕麦、黑小麦、苦荞、黑小米、黑米、玉米、高粱米、红糙米、黄豆、豌豆和红豆,所述各配料的绝对重量配比均为2~37g,所述全营养粗粮呈颗粒状或者粉状混合形态。

2. 根据权利要求1所述的全营养粗粮,其特征在于,另外加入的配料包括莲子、薏米、黑芝麻、绿豆、黑豆、花腰豆、黑糯米,所述各配料的绝对重量配比均为2~37g,根据营养需求,加入上述配料中的一种或者几种。

全营养粗粮

技术领域

[0001] 本发明涉及一种全营养粗粮,属于食品技术领域。

背景技术

[0002] 人体是由营养素构成的,所有的疾病都是由于人体损伤所引起,修复人体则一定要用营养素。所有的人体损伤都能由及时、适量的营养素补充而得到改善。而营养不良几乎影响身体每一个器官的健康。健康的继续是营养,营养的继续是生命。不论男女老幼,皆为生而食,为了延续生命现象,必须摄取有益于身体健康的营养食物。

[0003] 现代医学研究表明,人体所需的营养素不下百种,其中一部分人体自身能够合成、制造,还有约40余种是人体自身无法合成、制造,必须从外界食物中摄取,这些营养素概括为以下七大类:蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖类)、矿物质(碳、氢、氧、氮约占人体总重量的96%,钙、磷、钾、钠、氯、镁、硫占3.95%,其他则为微量元素,包括铁、锌、镁、锰、铜、硒、碘等)、维生素、水、膳食纤维。全营养就是既要有营养,又要全面。

[0004] 虽然现有营养食品种类繁多,但是每种营养食品营养单一。比如说蛋白粉,虽然其含有充足的蛋白质,能够提高机体的免疫机能,但是,除了补充蛋白质还要补够每天人体必需的碳水化合物,以提供能量,否则吃进去的蛋白质就会被当成柴火一样燃烧,并不能提高人体里的蛋白水平,并未取得预期效果。

[0005] 一种食物,无论其中某些营养素含量有多丰富,在营养平衡方面也不能与混合食品相比。判断食物营养价值需要看食物的营养素密度,还需要考虑食物中营养素种类、数量及比例、被人体消化吸收和利用的效率、所含营养素之间有何相互作用等几个方面。这同时也说明胡乱将各种食物配合在一起,配料尽量多,并非一定达到营养平衡,还有可能适得其反。例如,在现有技术中就出现了将所有能吃的谷物类、坚果类、籽种类、菌藻类、花朵类、药食同源中药等一并混合的措施,配料食材有一百多种,并称之为全营养谷物产品,甚至声称能够治疗百病。从以下分析可知,其实不然:

[0006] 1、从配方角度来看,一百多种食材,必然包括更多种类的营养,但却忽视了营养素之间的相互作用,而这种相互作用有些属于负面的。这就跟中医开具药方一样,并非药味越多疗效就会越好,药味的多少不是决定疗效的根本,要想对疾病起到较好的治疗作用,取决于对症下药,如果对症准确,即使是三、四味药组成的方剂,也能取得很好的治疗效果,同时将药味之间的相互制约降至最低。中医认为“药少则力专”,指的就是说药味少则治疗专一,能直接对疾病发挥作用,如果开大方,药味很多,药物之间就会相互制约,药效也会相互抵消,反而不能取得很好疗效。之所以存在开大方现象,原因之一是大方能够全面包围,总会有某味中药是对症的。

[0007] 2、从营养角度来讲,所有营养素如果加在一起,首先,会因为拮抗,而使得利用率很低;其次,并非所有个体都欠缺所有营养,势必造成浪费;第三,对于机能正常的人体来说,只需补充人体无法自身合成、制造的那部分营养素即可,否则会加重人体的负担,因为,食物种类越多,人体对食物加工的层次越多,很容易引起消化不良、腹胀等症状;第四,过多

的营养素加合在一起,对于不同的个体来说,降低了所需关键营养素的比例,其营养问题反而未能得到更好的解决。

[0008] 3、从营养吸收角度来看,多种配料食材混合,并不会简单地得到多种营养之和,因为,每种食材都还或此或彼含有未知成分,这些成分与营养素之间存在着相生相克的情况,削弱营养作用;也不能排除对人体有毒性的成分的存在,副作用不可避免。

[0009] 4、按中医“药食同源”的观点看,五谷杂粮也是中药的一种,都有其药性,有其四气五味,寒、热、温、凉,既然如此,食材的混合也应当顾及中药配伍禁忌,如百合、薏米、决明子、火麻仁等,作为食材,搭配不当或者非对症食用,长此以往会损害健康。

[0010] 5、从食物用量和用法讲,现有技术将产品做成小包装代餐粉,食用者相当于每顿只吃一点粉末,还竭力鼓励人们辟谷,殊不知这种方式违背了人类历史几万年的饮食习惯,生理上也难以接受,虽然从理论上讲营养是足够了,但是,食用者却是整日饥肠辘辘,头昏眼花,浑身无力,理论上的营养并不一定是实际上吸收的营养,脾胃功能经过成千上万年的遗传,已经形成了自己的工作模式,这种突然的改变,人体并不接受,即使营养真的已经充足,人体的感受则如同煎熬。

发明内容

[0011] 为了在实现全营养的同时,减小全营养食物配料之间的相互作用,符合营养学要求,减少副作用,顾及中药配伍禁忌,遵守人体进食习惯和消化规律,本专利申请提供了一种全营养粗粮。

[0012] 本发明之全营养粗粮属于一种混合物,其特征在于,包括以下配料:藜麦、青稞、鹰嘴豆、小麦胚芽、黑燕麦、黑小麦、苦荞、黑小米、黑米、玉米、高粱米、红糙米、黄豆、豌豆和红豆,所述各配料的绝对重量配比均为2~37g,所述全营养粗粮呈颗粒状或者粉状混合形态。

[0013] 以下对本发明之全营养粗粮中各配料包含的营养物质及保健功效一一说明,由此阐明本发明之有益效果。

[0014] 1、藜麦

[0015] 藜麦是全谷、全营养、完全蛋白碱性食物,蛋白质含量高达16~22%。藜麦富含多种氨基酸,其中有人体必需的全部必需氨基酸,比例适当且易于吸收,尤其富含植物中缺乏的赖氨酸。藜麦中的钙、镁、磷、钾、铁、锌、硒、锰、铜等矿物质营养含量高,富含不饱和脂肪酸、类黄酮、B族维生素和E族维生素、胆碱、甜菜碱、叶酸、 α -亚麻酸、 β -葡聚糖等多种有益化合物。藜麦中的膳食纤维含量高达7.1%,胆固醇为0,不含麸质,低脂,低热,低升糖,如GI升糖值35,低升糖标准为55。藜麦中的富含各种营养物质方面在常见食物里最优秀的。

[0016] 藜麦的全营养特性可以为孕妇提供足够的营养,富含其他谷物中缺乏的赖氨酸。对于孕期反应严重,厌油腻喜清淡素食的孕妇,藜麦绝对是最佳选择。

[0017] 藜麦蛋白质的品质和含量可以与脱脂奶粉及肉类媲美,是素食者的最佳选择,同时也是大米等谷物的优质替代品。

[0018] 藜麦不含麸质,在常见谷物中,有一部分人群由于免疫缺乏无法消化麸质,会导致腹痛等症状。藜麦不含麸质。可供麸质过敏人群食用。

[0019] 藜麦含锰量高。锰是一种非常重要的抗氧化剂,参与多种身体的生物过程,与常见粮食相比藜麦中锰的含量是最高的。

- [0020] 藜麦的锌元素含量很高,而很多谷物中几乎不含锌。
- [0021] 藜麦的镁含量高,镁可阻止心血管组织对有害因素如铅、镉等元素的吸收,从而达到保护心血管的作用,这一作用可从镁治疗心血管疾病领域看出。
- [0022] 藜麦的钙含量是小麦的4倍,铁含量也是小麦的4倍,铜含量则是小麦的9倍,钾含量很高,钠的含量却很低,只有小麦的1/8,符合低钠高钾的健康饮食要求。
- [0023] 藜麦的硒含量很高,硒是一种人体生命必需的微量元素,它在人体内虽含量极微,但生理功能却很大,人类的40多种疾病均与缺硒有关,如癌症、心脑血管病。
- [0024] 藜麦的磷含量很高,磷是人体遗传物质核酸的重要组分,也是人类能量转换的关键物质三磷酸腺苷(ATP)的重要成分,对人体生命活动有十分重要的作用。
- [0025] 藜麦含有的镁、锰、锌、铁、钙、钾、硒、铜、磷等矿物质超过普通食物3倍以上,是三高人群的理想食物。
- [0026] 藜麦是零胆固醇食物,富含植源性多不饱和脂肪酸,其中欧米伽3含量很高,它是人体必须从食物中获取的唯一的必需脂肪酸。
- [0027] 藜麦含有比较丰富的膳食纤维,总膳食纤维的含量是7%,其中可溶性纤维素占36%(2.5%),不可溶纤维素占64%(4.5%)。
- [0028] 藜麦含有天然植物雌激素,植物雌激素是一种异黄酮,植物雌激素可视为人类和其他哺乳动物的外源性化合物,对不同年龄的男性和女性都非常有益。
- [0029] 2、青稞
- [0030] 青稞又叫元麦、米大麦,富含以下营养价值,具有突出的医药保健作用。
- [0031] (1)β-葡聚糖,青稞是世界上麦类作物中β-葡聚糖含量最高的作物,β-葡聚糖具有提高机体防御能力、调节生理节律的作用。
- [0032] (2)膳食纤维,青稞的总膳食纤维含量为16%,其中不可溶性膳食纤维为9.68%,可溶性膳食纤维范围6.37%,前者是小麦的8倍,后者是小麦的15倍。
- [0033] (3)淀粉,支青稞含有74~78%的支链淀粉,支链淀粉含大量凝胶黏液,加热后呈弱碱性,具有抑制胃酸过多的作用,对病灶可起到缓解和屏障作用。
- [0034] (4)微量元素,含有多种有益人体健康的无机元素钙、磷、铁、铜、锌和微量元素硒等矿物元素。
- [0035] (5)其他,每100g青稞面粉中含硫胺素0.32mg,核黄素0.21mg,尼克酸3.6mg,维生素E0.25mg,这些物质能够促进人体健康发育。
- [0036] 3、鹰嘴豆
- [0037] 鹰嘴豆富含叶酸、钾、镁、磷、锌、铜和维生素B1,还含有烟酸、维生素B6、泛酸、钙和纤维,是糖尿病、高血压患者的首选食品。
- [0038] 鹰嘴豆具有高蛋白、高不饱和脂肪酸、高纤维素、高钙、高锌、高钾、高维生素B等营养特点,有益人体健康。
- [0039] 鹰嘴豆含有微量元素铬,铬在机体的糖代谢和脂肪代谢中发挥着重要作用,对于因为胰岛素相对不足引起糖代谢、脂肪代谢紊乱的糖尿病患者很有帮助。
- [0040] 鹰嘴豆含有18种氨基酸,对儿童智力发育、骨骼生长有显著作用。
- [0041] 鹰嘴豆中的异黄酮是具有活性的植物性类雌激素,对女性健康的影响很大,它能够延迟女性细胞衰老,使皮肤保持弹性,能够减轻女性更年期综合症。

[0042] 鹰嘴豆含有大量的镁,以及男性必不可少的硒,可以保护前列腺免受伤害,还有降低胆固醇和防止血栓形成的作用。

[0043] 鹰嘴豆中氨基酸含量是燕麦的三倍,亚油酸比大豆高20%,铁、锌、钙、磷等微量元素均高于其他豆类,是三高病人的理想食品。

[0044] 鹰嘴豆容易吸收消化,更适合老年人食用。

[0045] 4、小麦胚芽

[0046] 小麦胚芽的蛋白质含量为31%以上,是一种优质蛋白质。

[0047] 小麦胚芽含有人体必需的8种氨基酸,特别是赖氨酸的含量占18.5%,比大米、白面高出6~7倍。

[0048] 小麦胚芽脂肪是优质的植物脂肪酸,其中84%是对人体有益的不饱和脂肪酸,具有防止人体动脉硬化之功效,对调节人体血压、降低血中胆固醇、减轻肌肉疲劳疼痛、增强爆发力和耐力等都有功效,并且也有预防糖尿病的作用。

[0049] 小麦胚芽富含多种维生素,维生素B1的含量分别是面粉的15倍、大米的12倍、黄豆的28倍、牛肉的33倍、鸡蛋的57倍;维生素B2的含量分别是面粉的10倍、大米的8倍、黄豆的1.7倍、牛肉的3倍、鸡蛋的2倍;维生素E的含量高达34.9mg/100g;小麦胚芽还含有钙、钾、镁、铁、锌、铬、硒、磷、锰、铜等多种矿物质和微量元素。

[0050] 5、黑燕麦

[0051] 黑燕麦含有丰富的膳食粗纤维、蛋白质和矿物质等营养,属于一种低糖高能量的保健养生食品。经常食用黑燕麦十分有益于人体的健康,可以改善肠胃等整个消化系统的功能,有助于促进蠕动和消化,能够起到健脾益胃和润肠通气等功效,还具有一定的抗氧化功能,淡化和去除面部产生的斑点,促使皮肤变得光滑细嫩,也可以用来缓解出现的虚汗自汗等症状。

[0052] 黑燕麦对于顽固性糖尿病有很好的补益作用,还可以有效的预防和治疗高血压、高血糖、高血脂。黑燕麦虽为粮食,但是补益效果胜似药物。

[0053] 6、黑小麦

[0054] 黑小麦还有以下营养物质:

[0055] (1) 蛋白质及氨基酸,黑小麦的蛋白质含量在17~20%之间,而且黑小麦蛋白质质量更优良、氨基酸种类更齐全,氨基酸总量和必需氨基酸均比普通小麦高,低者高出约30%,而高者则高出近110%。

[0056] (2) 脂肪,黑小麦中的脂肪含量在1~3%范围内,其中的不饱和脂肪酸含量远超过普通小麦,被誉为“脑黄金”的EPA(C20:5)和DHA(C22:6)含量约占近10%。

[0057] (3) 矿物质元素,黑小麦中的矿物质元素含量均高于普通小麦,尤其是铁、钾、碘和硒,同时钾高钠少,比例可达900:1,对于控制高血压非常有利。

[0058] (4) 维生素,黑小麦中B族和C族维生素含量较高,其中维生素B1和B2分别比普通小麦高出约80%和50%,维生素C更是要高出1.5倍之多,黑小麦不仅含有丰富的水溶性维生素,就算是禾谷类作物相对缺乏的A族和E族等脂溶性维生素,黑小麦中的含量也比较丰富,分别较普通小麦高出约70%和35%。

[0059] (5) 膳食纤维,黑小麦中膳食纤维含量大约是普通浅色小麦的2~3倍。

[0060] (6) 天然色素,黑小麦中所含的天然色素非常丰富,黑小麦中的色素属于花色苷类

化合物,属于黄酮类化合物,具有非常良好的抗氧化和防病治病的作用,是非常难得的天然食用色素之一。

[0061] (7)二十八烷醇,是一种抗疲劳物质,具有多种重要的生物活性,具有极其良好的提高体力、耐力和精力的功效,如提高肌肉耐力和反应敏锐性,增强包括心肌在内的肌肉功能,消除肌肉痉挛和提高能量代谢率等。

[0062] 7、苦荞

[0063] 苦荞具有很高的食用价值和突出的医疗保健作用,是一种功能性食品原料。

[0064] 苦荞中的蛋白质含量高于小麦面粉、大米和玉米面粉,维生素B2高于小麦面粉、大米,是玉米面粉的4~24倍。

[0065] 苦荞还含有米、面及其他谷物没有的营养活性因子,如苦荞黄酮、含芦丁、槲皮素、双色素、茨菲醇等酚类物质,有软化血管、改善微循环、清热解毒、活血化瘀、降血糖、尿糖、血脂以及加强胰岛素外周的作用。

[0066] 苦荞麦中的镁含量是小麦粉的11倍以上。

[0067] 苦荞的药用价值包括:

[0068] 降血糖,主食荞麦地区的人群,其血糖水平和糖尿病患病率明显低于不食用荞麦地区的人群。

[0069] 降血脂,在生物实验中,苦荞类黄酮可以使高血脂小鼠的甘油三酯水平和高血脂大鼠的胆固醇及甘油三酯水平明显降低,可见苦荞的降血脂作用。

[0070] 护肝,苦荞生物类黄酮对急慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝,以及因半乳糖胺和CC14等引起的中毒性肝损伤均有一定的疗效。

[0071] 清除自由基,自由基是引起癌症、衰老、心脑血管退变性疾病的罪恶之源,因为苦荞类黄酮物质易被氧化,能够起到清除自由基的作用。

[0072] 软化血管、改善微循环、清热解毒、活血化瘀、益气提神、降血糖和尿糖,这些作用来自于苦荞中富含的生物类黄酮,其主要成分是芦丁,又名VP。

[0073] 8、黑小米

[0074] 黑小米是一种营养价值非常高、安全性也较高的食品基料,尤其适合于孕产妇、婴幼儿和病弱体虚人群食用。

[0075] 黑小米是一种蛋白质营养源,在蛋白质氨基酸构成中,色氨酸含量高,色氨酸在人体内通过生物转化生成一类重要的物质,发挥着调节睡眠、情绪及生物节律等重要的生理作用,同时黑小米蛋白是一种低过敏性蛋白,非常安全。

[0076] 黑小米富含多种维生素,其中维生素A和B1含量最高。

[0077] 黑小米中锌元素含量高,在常见的黑色食品中仅次于黑麦。另外,黑小米中镁元素和钾元素含量也很丰富,同时还富含硒元素。

[0078] 黑小米作为黑色食品,其富含的功能性色素成分是其最重要的特点,黑小米色素的抗氧化作用非常优秀,对人体健康的维护有非常重要的意义。

[0079] 9、黑米

[0080] 黑米的营养成分非常丰富,每百克黑米含蛋白质比白米高37.0%;人体必需氨基酸比白米高25.4%;更含有大米所缺乏的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分;同时含量含有铁、钙、锌、锰、铜、硒等微量元素。

[0081] 黑米具有清除自由基、改善缺铁性贫血、抗应激反应以及免疫调节等多种生理功能;黑米中的黄酮类化合物能维持血管正常渗透压,减轻血管脆性,防止血管破裂。

[0082] 黑米富含胱氨酸,能刺激造血功能,促进白血球生成;还具有防治皮肤过敏及治疗湿疹的作用。

[0083] 黑米有抗菌,降低血压、抑制癌细胞生长的功效。

[0084] 10、玉米

[0085] 玉米含有维生素A、维生素E及谷氨酸等。

[0086] 从玉米胚榨出的玉米油含有大量不饱和脂肪酸,其中亚油酸占60%,可清除血液中有毒的胆固醇,防止动脉粥样硬化。玉米含胡萝卜素的量是大豆的5倍多,对致癌物也有抑制作用。玉米含有赖氨酸、微量元素硒,有预防肿瘤的作用。玉米还含有丰富的B族维生素、烟酸等,对保护神经传导和胃肠功能,预防脚气病、心肌炎,维护皮肤健美是有效的。

[0087] 多吃玉米对高血压、高脂血症、肥胖症等“富贵病”是有宜的。玉米和木瓜同吃对慢性肾炎、冠心病、糖尿病有好处,因为玉米富含纤维素,可刺激肠蠕动,木瓜也有清理胃肠道的作用,常吃可预防高血压。

[0088] 玉米中的维生素B6、烟酸等成分具有刺激胃肠蠕动、加速排便排泄的特性,可防治便秘、肠炎、肠癌等。玉米富含维生素C等,有长寿、美容作用。

[0089] 11、高粱米

[0090] 高粱米又名蜀黍、芦粟、桃粟,被认为是五谷之精、百谷之长,是世界四大谷类作物之一,被称为铁杆庄稼。

[0091] 高粱米的主要成分是淀粉,约占重量的61~63%,纤维素和半纤维素占6~7%,蛋白质占9.4~10.5%。此外,高粱米还含有钙、磷、铁等微量元素和维生素B族以及有无机盐、脂肪等微量物质。

[0092] 虽然高粱米的尼克酸含量不如玉米多,但却能为人体所吸收,因此,以高粱为主食的地区很少发生“癞皮病”。

[0093] 高粱米含矿物质与维生素,矿物质中钙以及磷的含量与玉米中的相差无几,磷约40~70%,为植酸磷。高粱米中的维生素B1以及维生素B6的含量与玉米相同,高粱米中的泛酸、烟酸、生物素的含量要高于玉米。

[0094] 高粱米的药用价值包括:

[0095] (1) 促进消化,高粱米黑豆大枣饭适于消化不良、体质弱、压力大、精神紧张等处于“亚健康”状态的年青人食用。

[0096] (2) 降血糖,高粱米含有较多的纤维素,能改善糖耐量、降低胆固醇、促进肠蠕动、防止便秘,对降低血糖十分有利,对于需要控糖、降糖的人来说,高粱米是难得的健康粗粮。

[0097] (3) 其他,幼儿食用高粱米可以健胃,从中医角度来讲,高粱米有着温中健脾、固肠胃、止吐泻的作用,如果幼儿出现腹泻、食积、肠胃功能不佳的情况,就可以将高粱米面在文火上干炒,等到炒熟之后再往面里加入适量的白糖,再加水,做成米糊,供幼儿食用。

[0098] 12、红糙米

[0099] 红糙米是糙米中的一种,红糙米营养很丰富。红糙米富含锰、锌、镁等8种有益人体长寿的微量元素,对高血压、高胆固醇、便秘症等有预防保健作用。

[0100] 作为糙米中的一种,红糙米米糠和胚芽部分含有维生素B和维生素E,能提高人体

免疫功能,促进血液循环,还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪,使人充满活力;含有钾、镁、锌、铁、锰等微量元素,有利于预防心血管疾病和贫血症;保留有大量膳食纤维,可促进肠道有益菌增殖,加速肠道蠕动,软化粪便,预防便秘和肠癌,膳食纤维还能与胆汁中胆固醇结合,促进胆固醇的排出,从而帮助高血脂症患者降低血脂。

[0101] 食用红糙米对糖尿病患者和肥胖者特别有益,因为,其中的碳水化合物被粗纤维组织所包裹,人体消化吸收速度较慢,因而能很好地控制血糖;同时,红糙米中锌、铬、锰、钒等微量元素有利于提高胰岛素的敏感性,对糖耐量受损的人很有帮助;红糙米饭的血糖指数比白米饭低得多,在吃同样数量时具有更好的饱腹感,有利于控制食量,从而帮助肥胖者减肥。

[0102] 13、黄豆

[0103] 大豆营养全面,含量丰富,其中蛋白质的含量比猪肉高2倍,是鸡蛋含量的2.5倍。蛋白质含量不仅高,其中氨基酸比较接近人体需要的比值。

[0104] 含有的异黄酮是一种结构与雌激素相似,具有雌激素活性的植物性雌激素,能够延迟女性细胞衰老、保持皮肤弹性、减少骨丢失、促进骨生成、降血脂;防止血管硬化,预防心血管疾病,保护心脏。

[0105] 含有的卵磷脂具有防止肝脏内积存过多脂肪的作用,从而有效地防治因肥胖而引起的脂肪肝。

[0106] 黄豆含有甾醇物质,它能有效增强神经机能。

[0107] 黄豆含有抑制胰酶,能够降糖、降脂,对糖尿病有治疗作用。

[0108] 黄豆含有皂甙,使其具有明显的降血脂作用,同时,可抑制体重增加。

[0109] 黄豆含有亚油酸,可以有效阻止皮肤细胞中黑色素的合成,美白护肤,缓解更年期综合症。

[0110] 黄豆含有植物固醇,具有降低血液胆固醇的作用。

[0111] 黄豆含有丰富的蛋白质以及多种人体必需的氨基酸,能够增强机体免疫功能。

[0112] 14、豌豆

[0113] 豌豆是一种营养食品,含由较多铜、铬等微量元素,铜有利于造血以及骨骼和脑的发育;铬有利于糖和脂肪的代谢,能维持胰岛素的正常功能;豌豆中所含的胆碱、蛋氨酸有助于防止动脉硬化;而且豌豆鲜品中的维生素C含量高于所有鲜豆;豌豆所含植物血球凝集素与菜豆、扁豆所含凝集素的作用类似,能凝集人体的红细胞,促进有丝分裂,能激活肿瘤病人的淋巴细胞,产生淋巴毒素,对各种动物细胞有非特异性的伤害作用,因此,豌豆有防治肿瘤的作用。

[0114] 豌豆含有丰富的维生素A原,维生素A原可在体内转化为维生素A,具有润泽皮肤的作用。

[0115] 豌豆富含胡萝卜素,食用后可防止人体致癌物质的合成,从而减少癌细胞的形成,降低人体癌症的发病率,起到防癌治癌的作用。

[0116] 豌豆还含有大量的镁以及叶绿素,有助于体内毒素排出,保护肝脏。

[0117] 15、红豆

[0118] 红豆主要含蛋白质、糖类等营养成分。红豆干豆含蛋白质20~23%,脂肪0.3%,碳水化合物65%。

[0119] 每100g红豆中含蛋白质20.2g,脂肪0.6g,糖类63.4g,粗纤维7.7g,钙74mg,磷305mg,铁7.4mg,硫胺素0.16mg,核黄素0.11mg,尼克酸2mg。

[0120] 红豆中赖氨酸含量较高。

[0121] 红豆还含有多种无机盐和微量元素,如钾、钙、镁、铁、铜、锰、锌等。红豆的营养成分与人们熟悉的绿豆相近,有些甚至超过了绿豆。

[0122] 红豆含有较多的皂角甙,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。

[0123] 红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。

[0124] 红豆是富含叶酸的食物,产妇、乳母多吃红小豆有催乳的功效。

[0125] 在——说明各配料包含的营养物质及保健功效后,再围绕本发明之目的阐述本发明之效果。

[0126] 首先,关于蛋白质,本发明中的蛋白质含量达到32%,INQ达到1.8,达到高蛋白标准。

[0127] 其次,关于维生素,人体所需的维生素分为脂溶性和水溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K,后者包括维生素B族(B1、B2、B6、B12)、维生素C、生物素、叶酸、烟酰胺、泛酸,这些就是通常所说的13种必要维生素。

[0128] 粮食中原本不含维生素D,因此,本发明不含维生素D,但包含人体中其他12种必需的维生素。

[0129] 第三,本发明中的脂肪含量为4.94克,见具体实施方式中的表格内容,NRV为8%,其中的脂肪大部分是优质的植物脂肪酸,属于对人体有益的不饱和脂肪酸,特别是其中的亚油酸是人体三种必需脂肪酸中最重要的一种,它能与人体血管中的胆固醇起酯化反应,防止人体动脉硬化,还有调节人体血压、降低血中胆固醇以及预防糖尿病的作用。

[0130] 第四,本发明不仅含有人体必需的钙、磷、钾、镁等常量元素,更含有铁、铜、锌、硒、铬、碘、钴和钼等人体必须微量元素,以及可能必需微量元素锰,这在纯五谷杂粮产品中是很难做到的。

[0131] 第五,本发明系由全谷物杂粮组成,既有谷物又有豆类,互相搭配,相辅相成。不同品种的粮食,所含的营养数量与营养比例不尽相同,很多的营养比例不适合人体的营养结构模式,不能够被人体充分的利用和吸收。本发明根据粮食的这一特性,依据食物的四气五味,结合传统医学与现代营养学的配伍原则,确定混合物配比,使不合理的营养结构变得合理,取之所长,补之所短,使之所含营养能够充分的被人体吸收和利用。在一些粮食中,虽然含有种类齐全的必需氨基酸,但是氨基酸模式和人体蛋白质氨基酸模式差异较大。一种或几种必需氨基酸含量相对较低或偏高,导致其他的必需氨基酸在体内不能被充分利用而浪费,造成其蛋白质营养价值较低。例如,黄豆是人们最熟悉的食材,黄豆中的蛋白质是最好的植物性优质蛋白质,含有丰富的赖氨酸,但含硫氨基酸(主要有蛋氨酸、胱氨酸和半胱氨酸)含量不足,因此影响到黄豆营养的充分利用,所以在食用黄豆时应该与含硫氨基酸含量高的食物搭配,如含蛋氨酸的豌豆、富含胱氨酸的黑米,取长补短,发挥出最大的营养作用。这样的搭配方式才符合营养学食物多样化的要求。

[0132] 第六,本发明包括15种粗杂粮,从搭配的数量上来讲恰到好处。配料少了营养素不

够全面,含量不足;配料多了营养成分虽然充足,但相对来说营养结构也过于复杂,除了对人体有益的成分以外还会含有一些不为人们所知的有害物质,另外,营养素之间也会产生拮抗作用。我们认为,营养素之间在生物体内的相互作用十分复杂而又多变,这种相互作用既有协同作用,也有拮抗作用,这种相互作用既发生在消化道内的消化吸收过程中,也发生在组织细胞内或者在生物体内的整个生命代谢过程中。在一款产品中,某一种营养素的含量并不是多多益善,越多越好,有时稍微偏少一点会更好,它可以避免营养素之间产生拮抗,而让一些珍贵的营养素得到吸收和利用。例如,钙是一种人们最熟悉的常量营养素,在本发明中,钙的含量相对设计较低,这是因为钙和铜、锰、铁、碘之间存在拮抗作用,表现为钙含量过多会影响铜、锰、铁、碘等多种元素在肠道内的吸收和利用,造成锰缺乏症和贫血等。

[0133] 第七,从传统的中药配伍角度来讲,本发明顾及到中药配伍禁忌。本发明包含的15种五谷杂粮食材味甘淡、性温和,具有健脾和胃、补精益气、清热解毒、益肾除湿、强心脾、润五脏功效,没有任何副作用,符合《黄帝内经·素问》提出的“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”的饮食调养原则。本发明虽补而不过,虽泄而不峻,处于一种完全平衡状态,符合营养学观点,即“最好的饮食其实就是平衡膳食”。

[0134] 第八,本发明中的所有配料均为纯天然、纯五谷杂粮食材,不添加任何除了谷物类以外的、以及所谓药食同源的物质,无任何偏差和副作用。不可否认,药食同源的东西不是不好,但也要因人而异,不适合每一个人,每种中药都有它的使用禁忌和配伍说明,不能乱用,使用不当不仅无用,还会伤身。比如,三七是活血的治疗性药物,而且效果很好,但阴虚的人就不能用;阿胶是滋阴药物,但脾胃虚弱的人忌食;薏仁可以帮助消化,但尿频的人不能用;百合性寒,风寒咳嗽的人不能用;山药开胃助消化,治疗脾胃虚弱,但多食使人气滞,胸腹胀满;大枣养生补血,是常见的进补煲汤之物,但爱上火,体质偏热,便秘口臭之人,大量服用犹如火上加油,可使症状加重。

[0135] 第九,每100克本发明之全营养粗粮含碳水化合物61.32克,见具体实施方式中的表格内容,达到碳水化合物参考值的20%。这一数值与大多数主食类食物相仿,说明本发明能够作为主食食用,饱腹感强,口感与咀嚼感都很不错,而且营养更加丰富和全面,完全可以取代精米白面来食用,从食物用量和用法上与现代人的饮食习惯和方法没有多大的区别,不违背人类几万年来形成的进食习惯和消化规律,在这一点上绝非是那种每餐只是吃一点粉末,食用者整日饥肠辘辘、头昏眼花、浑身无力的所谓代餐粉可比。

[0136] 第十,在本发明包含的15种粗杂粮中,既有谷物又有豆类,属于谷豆结合的搭配方式,使它更加具有营养,而所含嘌呤只有23.81,属于低嘌呤食物。谷物如大米、小麦、小米、玉米、高粱米等含碳水化合物最多,平均达70%,是供给机体热能的最主要来源。但是,这类谷物的蛋白质含量相对较低,质量较差,蛋白质所含的必需氨基酸不完全,尤其是缺乏赖氨酸,营养价值较动物蛋白质低。因此,谷物不是理想的蛋白质来源。在粮食中,豆类的蛋白质含量最高,约为30~40%,500克黄豆所含的蛋白质,相当于1000克瘦猪肉、6000克牛奶所含的蛋白质,且黄豆所含的氨基酸也与人体的需要接近,故大豆蛋白质是优质的植物蛋白。谷物与豆类搭配,谷物中普遍缺少的必需氨基酸如赖氨酸等,在豆中含量却很高,而谷类所含的氨基酸也可以弥补大豆制品的不足,所以,米豆或面豆混合食用,可以起到食物中蛋白质的互补作用,有利于机体对蛋白质的消化、吸收和合理的利用。

[0137] 在人们的认知中,豆类食物所含嘌呤相对较高,痛风患者是不适合吃豆类食物的,但随着研究的深入,这种观点开始站不住脚了。一篇题为“中国和新加坡痛风健康研究”的文章认为,在中国和新加坡研究了50000人发现,那些喜欢吃豆制品的人爆发痛风的概率要远低于不怎么爱吃豆制品的人。血液测试显示豆制品实际上并没有增加受试者体内的尿酸。以往缺少深入研究,因此没有认识到植物性食物和动物性食物中的嘌呤对痛风影响是不同的。而新近的研究发现,蔬菜、粗粮等植物性食物中的嘌呤很少增加血尿酸水平,不影响痛风控制。

[0138] 第十一,本发明中的蛋白质为纯植物蛋白质,含有18种氨基酸,是完全氨基酸,其中包括人体自身不能合成,必须从食物中摄取的8种必需氨基酸,以及10种可以自身合成的非必需氨基酸,所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足,远远超过大米、白面,以及现有的十谷米,如下表所示,所述十谷米由莲子、麦片、燕麦、黑糯米、小麦、芡实、红薏米、荞麦、小米、糙米等分量混合而成,表中数据根据中国食物成分表(2009)计算得到,以每100g本发明、十谷米、大米、白面可食部分别计算所含氨基酸,表中蛋白质含量的单位为克,各种氨基酸含量的单位为毫克。

[0139]

种类	蛋白质	异亮氨酸	亮氨酸	赖氨酸	蛋氨酸	苯丙氨酸	苏氨酸	缬氨酸	色氨酸
本发明	18.93	653	1282	1003	306	763	635	876	183
十谷米	12	435	956	430	232	585	393	585	139
大米	7.2	378	521	229	100	383	212	383	129
白面	11.2	414	789	288	144	528	318	528	139

[0140] 第十二,在食物蛋白质中,根据蛋白质中必需氨基酸含量,以含量最少的色氨酸为1计算出的其他氨基酸的相应比值,构成比例被称为氨基酸模式。食物蛋白的氨基酸模式与人体蛋白越接近,才能为肌体充分利用,其营养价值也相对越高。当食物中任何一种必需氨基酸缺乏或者过量,可造成体内氨基酸的不平衡,使其他氨基酸不能被利用,影响蛋白质的合成。氨基酸模式的意义在于饮食中提倡食物多样化,将多种食物混合食用,使必需氨基酸互相补充,使氨基酸模式更接近人体的需要,以提高蛋白质的营养价值。在营养学中鸡蛋与鸡蛋白被认为是最接近人体氨基酸模式的蛋白质。在实验室中常用它作为参考蛋白质,用来测定其它蛋白质质量的标准蛋白质。通过对比,本发明之全营养粗粮的氨基酸模式与人体氨基酸模式的接近度较高,详见下表。

[0141]

种类	人体	全鸡蛋模式与人体氨基酸模式接近度		鸡蛋白模式与人体氨基酸模式接近度		十谷米	本发明模式与人体氨基酸模式接近度	
异亮氨酸	4.0	2.5	62.50%	3.3	82.50%	3.1	3.6	90%
亮氨酸	7.0	4.0	57.14%	5.6	80.00%	6.9	7.0	100%
赖氨酸	5.5	3.1	56.36%	4.3	78.18%	3.1	5.5	100%
蛋氨酸 半胱氨酸	3.5	2.3	65.71%	3.9	111.40%	3.1	3.3	94.29%
苯丙氨酸 酪氨酸	6.0	3.6	60.00%	6.3	105.00%	6.8	7.0	116.70%
苏氨酸	4.0	2.1	52.50%	2.7	67.50%	2.8	3.5	87.50%
缬氨酸	5.0	2.5	50.00%	4.0	830.00%	4.2	4.8	96.00%
色氨酸	1.0	1.0		1.0		1.0	1.0	

[0142] 从表中内容可以看出,本发明蛋白质氨基酸模式已经超过了全鸡蛋与鸡蛋白,接近人体蛋白质氨基酸模式,显而易见,营养价值高,更容易被人体吸收利用。

[0143] 从表中内容还能够看出,正如上述所言,单一食物,无论其中某些营养素含量有多丰富,也不能与混合食品相比,有些食物蛋白质中虽然含有种类齐全的必需氨基酸,但是氨基酸模式和人体蛋白质氨基酸模式差异较大。一种或者几种必需氨基酸含量相对较低或者过高,构成的比例不符合人类的蛋白质氨基酸营养结构,从而不被人体吸收利用。

[0144] 本发明之全营养粗粮所用配料全部为五谷杂粮,研究宗旨是为了改变现代人不健康的饮食习惯,让那些朴素自然的食物重新回到我们的餐桌,食用方法上更健康,更科学,营养搭配更合理,符合现代营养学的要求,科学改善国民营养健康素质。

具体实施方式

[0145] 下面以本发明之全营养粗粮100g所含营养素参考值(Nutrient Reference Values, NRV)说明其全营养效果,在100g全营养粗粮中,配料及用量为:藜麦8.1633g、青稞2.0408g、鹰嘴豆2.0408g、小麦胚芽24.4898g、黑燕麦2.0408g、黑小麦2.0408g、苦荞24.4898g、黑小米2.0408g、黑米8.1633g、玉米2.0408g、高粱米4.0816g、红糙米4.0816g、黄豆2.0408g、豌豆6.1224g、红豆6.1224g,总计99.9998g。

[0146]

营养成分	含量	营养素参考值
水	11.37	
能量	1471 (kJ)	18%
蛋白质	18.93 (g)	32%, INQ=1.8
脂肪	4.94 (g)	8%
碳水化合物	61.32 (g)	20%
膳食纤维	6.10 (g)	24%
胆固醇	0 (mg)	0%
灰分	2.97 (g)	
维生素 A	17 (μg RE)	3%
胡萝卜素	47.06 (μg)	
视黄醇	8.89 (μg)	
维生素 C1	1.11 (mg)	79%
维生素 B2	0.35 (mg)	25%
维生素 B6	0.61 (mg)	44%
维生素 B12	0.04 (μg)	2%
维生素 C	4.31 (mg)	4%
维生素 D	0 (μg)	0%
维生素 E	8.71 (mg)	62%
维生素 K	3.97 (μg)	5%
烟酸	3.01 (mg)	22%
叶酸	190.04 (μg)	48%
泛酸	1.41 (mg)	28%
胆碱	106.59 (mg)	24%
生物素	11.23 (μg)	37%
肌醇	208.16 (mg)	
维生素 P	0.75 (mg)	
钙	68.87 (mg)	9%
磷	518.43 (mg)	74%
钾	732.76 (mg)	37%
钠	5.89 (mg)	0%
镁	142.29 (mg)	47%
铁	4.33 (mg)	29%
锌	7.58 (mg)	51%
硒	20.13 (μg)	40%
铜	0.78 (mg)	52%
锰	1.55 (mg)	52%
钼	0.41 (mg)	1%
铬	0.62 (mg)	1%
碘	6.21 (μg)	4%
叶绿素	0.10 (mg)	

	饱和脂肪酸	0.84(g)	4%
	单不饱和脂肪酸	1.21(g)	
	多不饱和脂肪酸	2.43(g)	
	亚麻酸	0.09(g)	
	亚油酸	0.24(g)	
	油酸	0.05(g)	
	嘌呤	23.81 (mg)	
	精氨酸	1396 (mg)	
	组氨酸	430 (mg)	
	赖氨酸	1003 (mg)	
	苏氨酸	635 (mg)	
	丝氨酸	766 (mg)	
[0147]	天冬氨酸	1911 (mg)	
	谷氨酸	3051 (mg)	
	甘氨酸	834 (mg)	
	丙氨酸	929 (mg)	
	缬氨酸	876 (mg)	
	亮氨酸	1282 (mg)	
	异亮氨酸	653 (mg)	
	脯氨酸	731 (mg)	
	酪氨酸	526 (mg)	
	苯丙氨酸	763 (mg)	
	色氨酸	183 (mg)	
	胱氨酸	294 (mg)	
	蛋氨酸	306 (mg)	

[0148] 从表中内容可看出,本发明之全营养粗粮几乎包含了所有人体必须的蛋白质、脂肪、糖(碳水化合物)、无机盐(矿物质)、维生素、水、膳食纤维这七大营养素。

[0149] 为了强化本发明之全营养粗粮的营养人体的作用,另外加入的配料包括莲子、薏米、黑芝麻、绿豆、黑豆、花腰豆、黑糯米,所述各配料的绝对重量配比均为2~37g,根据营养需求,加入上述配料中的一种或者几种。

[0150] 1、莲子

[0151] 莲子有养心安神的功效。中老年人特别是脑力劳动者经常食用,可以健脑,增强记忆力,提高工作效率,并能预防老年痴呆的发生。莲子中央绿色的芯,称莲子芯,含有莲心碱、异莲心碱等多种生物碱,味道极苦,有清热泻火之功能,还有显著的强心作用,能扩张外周血管,降低血压。食用莲子能够治疗口舌生疮,并有助于睡眠。莲子还用作补益药,补脾止泻,益肾涩精,养心安神,可治疗脾虚久泻、泻久痢、肾虚遗精、滑泄、小便不禁、妇人崩漏带下、心神不宁、惊悸、不眠。

[0152] 2、薏米

[0153] 薏米含有薏仁脂,具有调整免疫抗过敏、消水肿、帮助消化吸收的功效,还具有促进新陈代谢作用,可预防青春痘与皮肤粗糙老化现象的发生,并能减少和淡化色斑,为女性养颜美容保养圣品。

[0154] 薏米中含有丰富的水溶性纤维,表现为低脂、低热量,使之成为减肥食品;所述水溶性纤维能够吸附胆盐(负责消化脂肪),使肠道对脂肪的吸收率变差,进而降低血脂、血糖。

[0155] 薏米能够促进体内血液和水分的新陈代谢,有利尿、消水肿等作用,并可帮助排便,所以可以帮助减轻体重。

[0156] 3、黑芝麻

[0157] 黑芝麻富含丰富的维生素E,有很好的抗衰老功能。

[0158] 每百克黑芝麻中含钙接近800毫克,而每百克牛奶中钙含量才200毫克左右,由此可见,黑芝麻是补钙佳品。

[0159] 黑芝麻中钾元素含量特别高,但钠元素却很少,钾元素对降血压有一定的作用,钾被摄入到人体之后会促进钠的排出,能够控制血压和保持心脏的健康。

[0160] 头发毛囊中黑素细胞分泌的黑色素减少是白发的主要原因,其中酪氨酸酶数量减少是病理机制之一,黑芝麻水提液能够促使酪氨酸酶表达,黑色素的合成量也就得以提高,白发因此又可以重新变得乌黑。

[0161] 黑芝麻富含丰富的天然维生素E,含量高居植物性食物之首,维生素E是良好的抗氧化剂,适当的补充维生素E可以起到润肤养颜的作用。

[0162] 黑芝麻还富含镁元素,镁元素可以提高精子的活力,增强男性生育能力。

[0163] 4、绿豆

[0164] 绿豆的药理作用为降血脂、降胆固醇、抗过敏、抗菌、抗肿瘤、增强食欲、保肝护肾。

[0165] 绿豆中含有一种球蛋白和多糖,能促进动物体内胆固醇在肝脏分解成胆酸,加速胆汁中胆盐分泌和降低小肠对胆固醇的吸收。

[0166] 绿豆的有效成分具有抗过敏作用,可辅助治疗荨麻疹等过敏反应。绿豆对葡萄球菌有抑制作用。绿豆中所含蛋白质、磷脂均有兴奋神经,增进食欲的功能。绿豆含丰富胰蛋白酶抑制剂,可以保护肝脏,减少蛋白分解,减少氮质血症,因而保护肾脏。

[0167] 5、黑豆

[0168] 黑豆具有高蛋白、低热量的特性,蛋白质含量高达45%以上,其中优质蛋白大约比黄豆高出1/4左右,居各种豆类之首。

[0169] 每百克黑豆中含粗脂肪高达12克以上。含有至少19种脂肪酸,不饱和脂肪酸含量高达80%,其中亚油酸含量就占了约55.08%。

[0170] 黑豆中富含多种维生素,尤其是维生素E在每百克黑豆中的含高达17.36微克。

[0171] 黑豆的异黄酮含量比黄豆还要多,异黄酮又有“植物雌激素”之称。

[0172] 黑豆含有多糖,多糖是清除人体自由基的功臣之一。黑豆中的多糖成分还可以促进骨髓组织的生长,具有刺激造血功能的再生的作用。

[0173] 黑豆具有多种生物活性物质,如黑豆色素和异黄酮等,黑豆红色素具有明显的抗氧化作用。

[0174] 6、花腰豆

[0175] 花腰豆,又名肾豆,是豆类中营养较为丰富的一种,含丰富的维他命A、B、C及E,也含丰富的抗氧化物、蛋白质、食物纤维及铁质、镁、磷等多种营养素。

[0176] 花腰豆具有以下功效:

[0177] (1) 预防糖尿病。花腰豆不含脂肪,但含高纤维,能帮助降低胆固醇及控制血糖。

[0178] (2) 预防贫血。素食者可透过进食红腰豆来补充缺少了的铁质,从而帮助制造红血球,红腰豆能预防缺铁性贫血。

[0179] (3) 化湿补脾。花腰豆对脾胃虚弱的人比较适合,在食疗中常被用于高血压、动脉粥样硬化、各种原因引起的水肿及消暑、解热毒、健胃等多种用途。

[0180] (4) 润肠通便。花腰豆有较多的膳食纤维,具有润肠通便的作用。

[0181] (5) 改善消化吸收。胃口不好的人可以在平时吃一些花腰豆,这样也有利于增加食欲,加快身体对食物的吸收消化,来达到改善胃口的目的。

[0182] (6) 健美减肥。而花腰豆是可以改善因为日常身体内吸收的一些残留物质滞留在人体体内,将这些毒素和残留物一起排出体外。

[0183] 7、黑糯米

[0184] 黑糯米即紫米,营养价值比白糯米高得多。产妇食用黑糯米较之白糯米有助于滋补产后造成的身体虚弱。对于慢性病患者、恢复期病人和体虚者,都是一种很好的营养滋补品。黑糯米含钙高,有补骨健齿的作用。黑色多补肾,常吃黑糯米还有补肾的作用。

[0185] 下面举例说明本发明之全营养粗粮。

[0186] 例1,19岁,女性,常年复发性口腔溃疡,发生于口腔黏膜的溃疡性损伤,至今病因尚不明确,极痛苦,工作压力大,用维生素B1、复合维生素、各种外用喷剂等治疗,时好时坏,好的时候最多不超过一个星期。每天取藜麦20克、青稞5克、鹰嘴豆5克、小麦胚芽10克、黑燕麦5克、黑小麦5克、苦荞15克、黑小米5克、黑米5克、玉米5克、高粱米5克、红糙米5克、黄豆5克、豌豆5克、红豆5克,另取绿豆15克,煲粥,连用一个月痊愈,至今一年未见复发。。

[0187] 例2,53岁,男性,糖尿病,一型糖尿病三年,身体消瘦,每天注射胰岛素,但平日里喜爱饮酒,血糖经常在25单位以上,时不时昏迷在街头。每日取藜麦20克、青稞5克、鹰嘴豆5克、小麦胚芽10克、黑燕麦10克、黑小麦5克、苦荞10克、黑小米5克、黑米5克、玉米10克、高粱米10克、红糙米5克、黄豆5克、豌豆5克、红豆5克,另取绿豆20克、黑豆10克、花腰豆10克,煲粥食用,戒酒,胰岛素随血糖加减,血糖控制在10单位以下,比较稳定。

[0188] 例3,27岁,女性,肥胖,身高156公分,体重63公斤,结婚四年未孕,妇科检查未见异常,月经错后,白带多,面部痤疮,每日取藜麦20克、青稞10克、鹰嘴豆5克、小麦胚芽5克、黑燕麦5克、黑小麦5克、苦荞10克、黑小米5克、黑米5克、玉米5克、高粱米5克、红糙米10克、黄豆5克、豌豆5克、红豆5克,另取绿豆15克,煮熟成粥食用,并采取一日多餐之法,三个月体重降到54公斤;五个月后告知有孕,足月顺产一男婴,母子平安。

[0189] 例4,60岁,男,痛风,喜食海鲜等食物,患痛风5年,经常复发,现已很少吃海鲜等食物,但每出外应酬喝少许啤酒必犯痛风,每日取藜麦15克、青稞5克、鹰嘴豆3克、小麦胚芽10克、黑燕麦10克、黑小麦5克、苦荞15克、黑小米10克、黑米10克、玉米5克、高粱米5克、红糙米10克、黄豆3克、豌豆3克、红豆3克,另取黑芝麻10克、绿豆15克,煲粥,早晚餐食用,四个月痛风发作次数明显减少,虽少量吃一点海鲜也没有什么大碍。

[0190] 例5,23岁,女性,过瘦,身高167,体重42公斤,身材苗条,容颜姣好,身体健康,无不之处,偶有痛经,但自觉过于消瘦,求能增胖之法,每日取藜麦15克、青稞5克、鹰嘴豆10克、小麦胚芽15克、黑燕麦5克、黑小麦5克、苦荞10克、黑小米5克、黑米10克、玉米5克、高粱米5克、红糙米5克、黄豆5克、豌豆10克、红豆10克,另取黑芝麻10克、绿豆5克、花腰豆10、黑

糯米10克,外加辅料排骨、红糖适量,煲粥,半年后体重增至48.5公斤,说明了本发明具有双向调节作用,既能减肥又能增肥。

[0191] 例6,55岁,男性,高血脂症,高血脂症三年,服用中西药效果甚微,每日取藜麦20克、青稞10克、鹰嘴豆5克、小麦胚芽10克、黑燕麦5克、黑小麦5克、苦荞20克、黑小米5克、黑米5克、玉米10克、高粱米5克、红糙米5克、黄豆5克、豌豆5克、红豆5克,另取绿豆20克,外加辅料三七粉3克,食用一年,高血脂症基本恢复正常。

[0192] 例7,63岁,男性,11年前发现血压升高,血压经常在170/110mmHg,最高达200/120mmHg,头晕头痛,经常服用卡托普利片、硝苯地平缓释片、倍他乐克片,最好时血压150/100mmHg,每日取藜麦20克、青稞5克、鹰嘴豆5克、小麦胚芽10克、黑燕麦5克、黑小麦5克、苦荞30克、黑小米10克、黑米5克、玉米10克、高粱米5克、红糙米5克、黄豆5克、豌豆5克、红豆10克,另取薏米15克、绿豆30克,煲粥,并自制苦荞茶饮用,三年从不间断,血压控制在120~140/80~95之间,各项症状良好。

[0193] 例8,71岁,女性,体弱多病,患有三高症,冠心病、每天都要吃降压药通血管的药物,也只能是缓解作用,推荐服用粗粮产品调理身体,每日取藜麦20克、青稞10克、鹰嘴豆5克、小麦胚芽5克、黑燕麦5克、黑小麦5克、苦荞15克、黑小米5克、黑米10克、玉米5克、高粱米5克、红糙米5克、黄豆5克、豌豆5克、红豆5克,另取绿豆15克、花腰豆10克,煲粥,服用三个月后胆固醇从7.20到了降至5.73(正常值0~5.2),甘油三酯从4.1降到正常值2.13(正常值0~1.7),服用1年后上述数据达到正常值。

[0194] 藜麦、青稞、鹰嘴豆、小麦胚芽、黑燕麦、黑小麦、苦荞、黑小米、黑米、玉米、高粱米、红糙米、黄豆、豌豆和红豆,莲子、薏米、黑芝麻、绿豆、黑豆、花腰豆、黑糯米

[0195] 例9,61岁,男性,自幼身体不好,体弱多病,但自从小学过后不知是何原因,几十年来一直不曾有过什么病,从来没吃过任何保健品,听说吃粗粮对身体好,前来咨询服用之法,每日取藜麦15克、青稞5克、鹰嘴豆5克、小麦胚芽25克、黑燕麦5克、黑小麦5克、苦荞30克、黑小米5克、黑米10克、玉米5克、高粱米10克、红糙米10克、黄豆5克、豌豆10克、红豆10克,另取黑糯米5克,煲粥或煮饭,早晚一顿吃粥,中午随意,从55岁开始至今6年坚持服用,从不患病,每日步行二十多里路,毫无任何疲劳之感。