# 【健康养生】“一谷补一脏”，五谷这样吃！

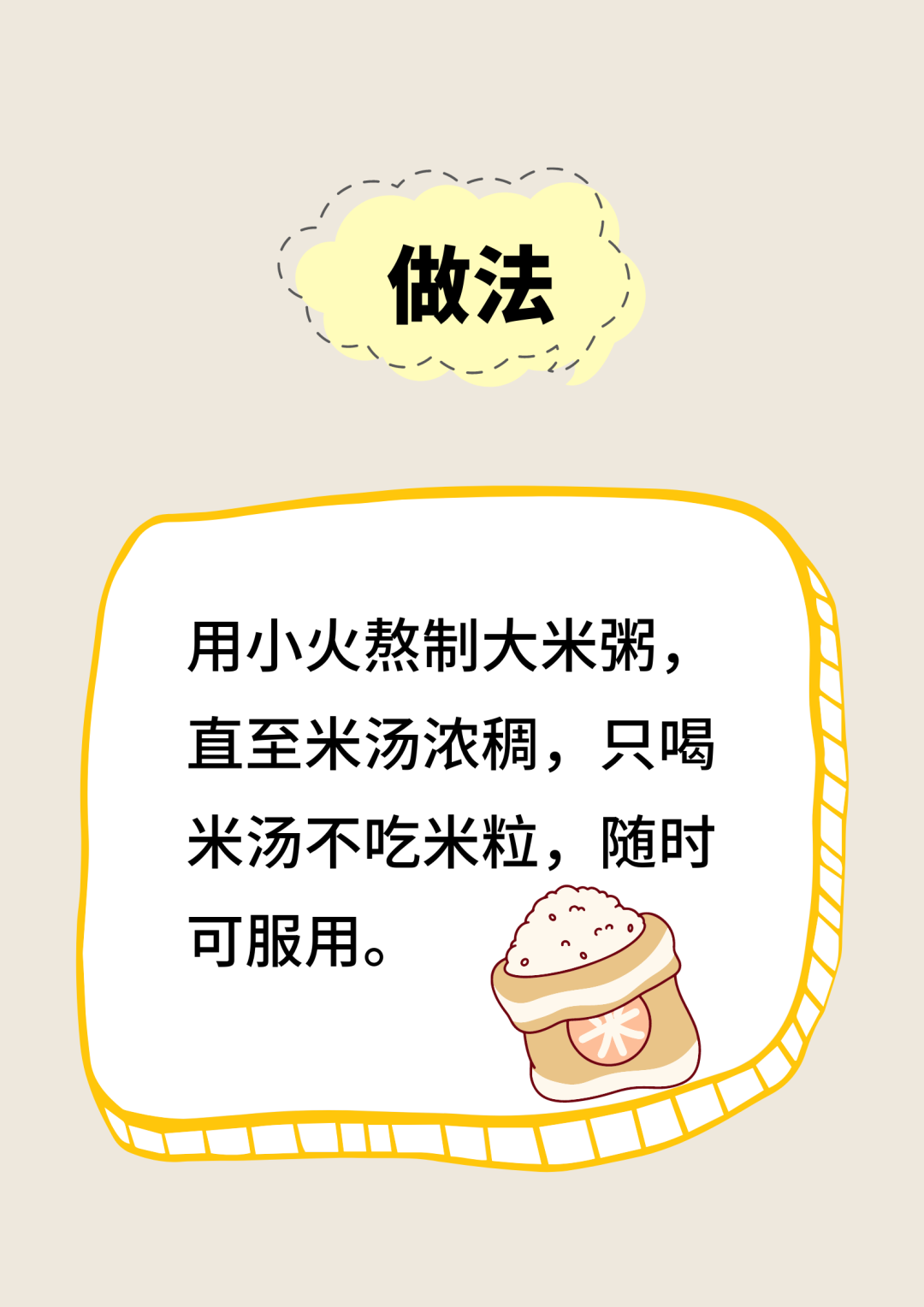
**编者按：**我国自古就讲究“五谷为养”，因此，不少人认为杂粮吃得越多、种类越丰富就越好。其实，五谷杂粮本身就各有特性，饮食搭配最好要根据个人具体情况来定。一谷补一脏，五谷这样吃！



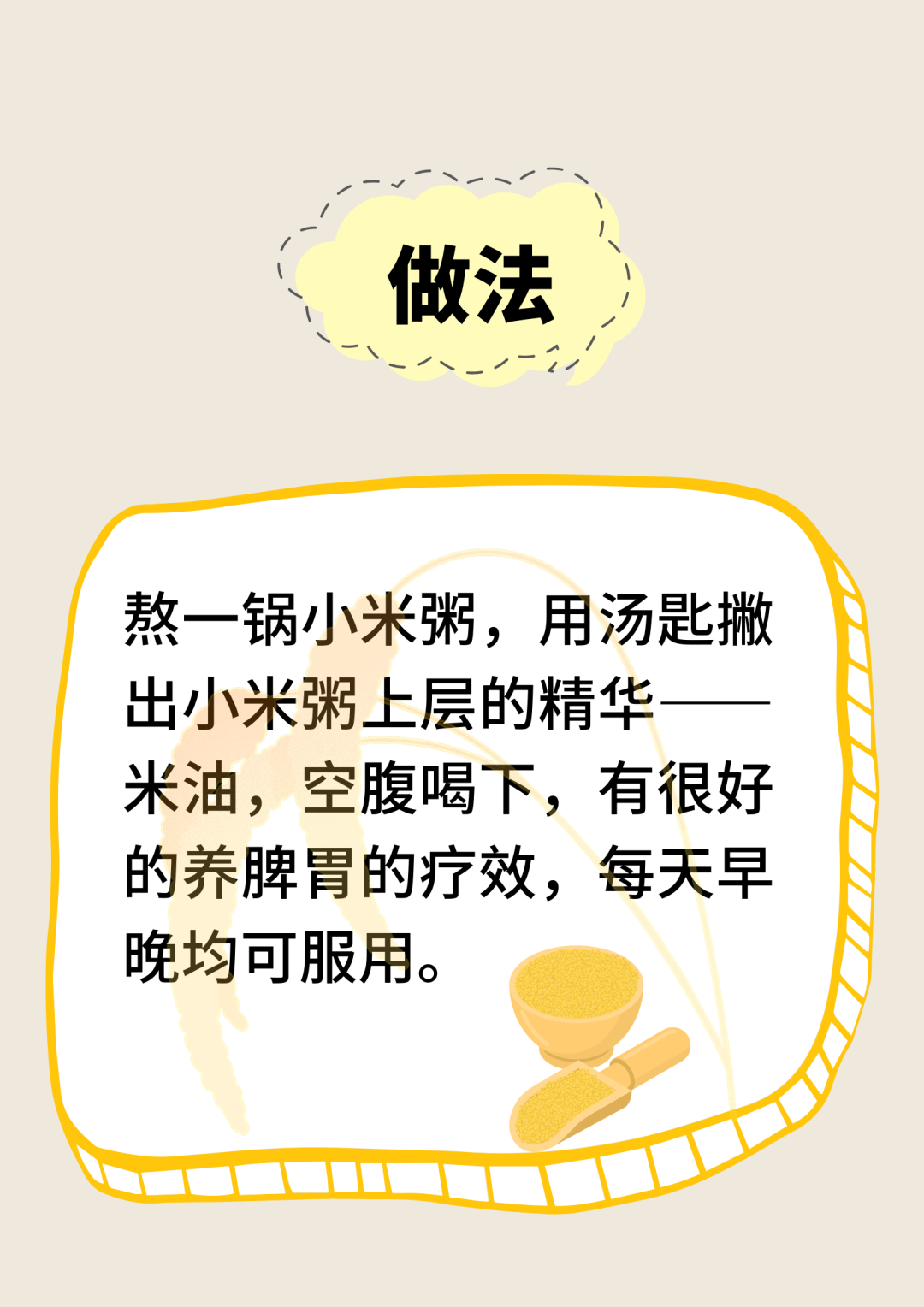




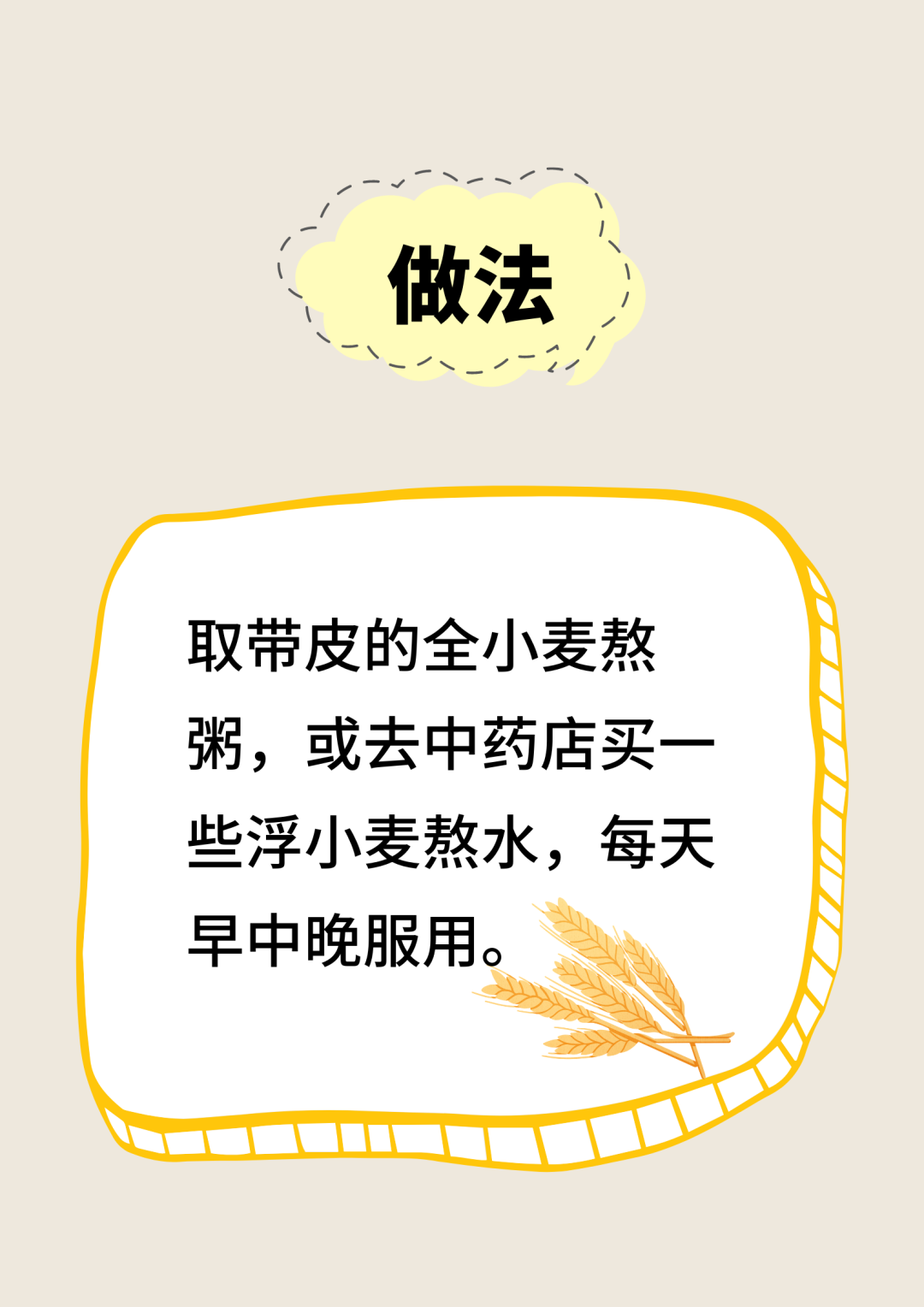


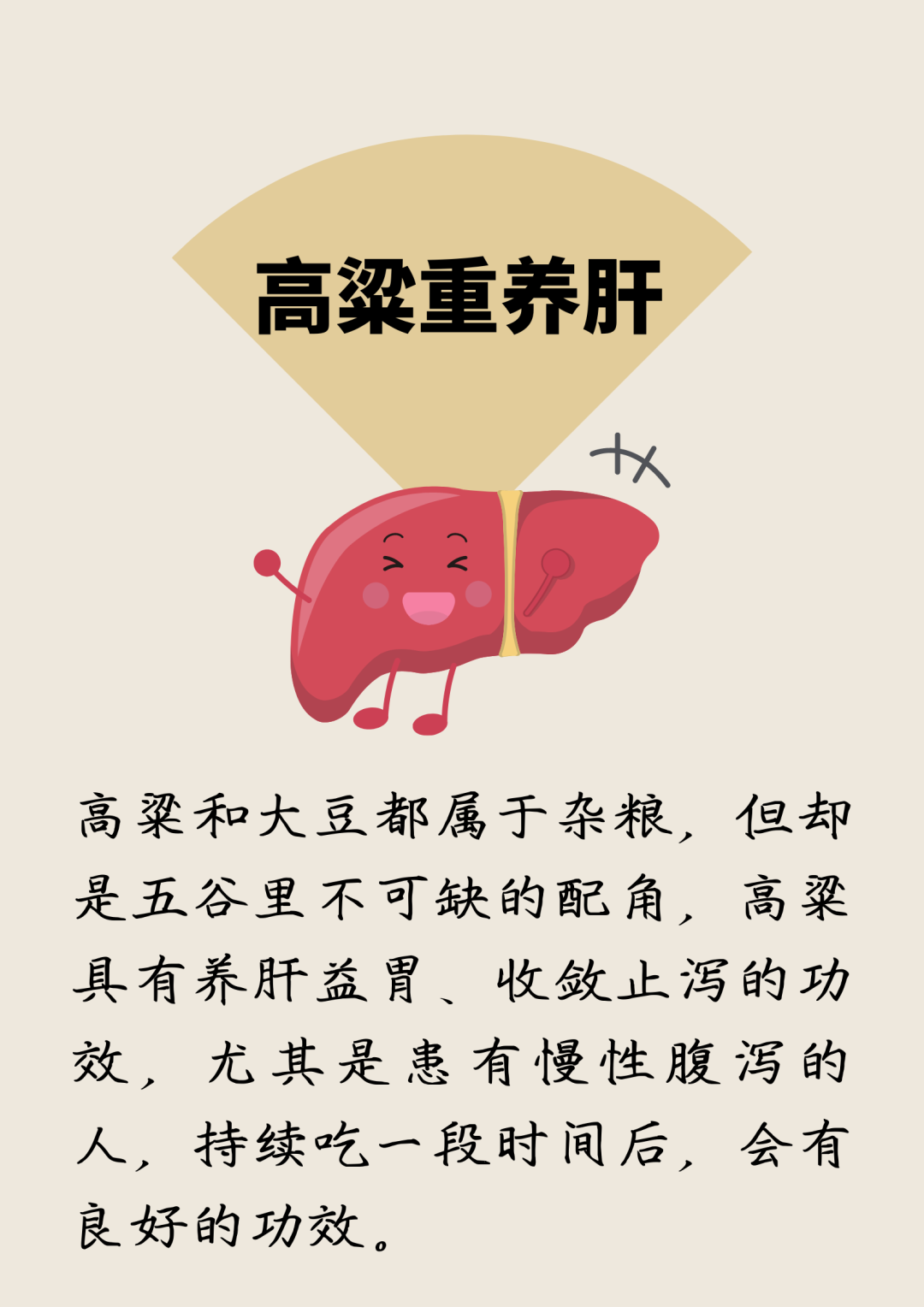


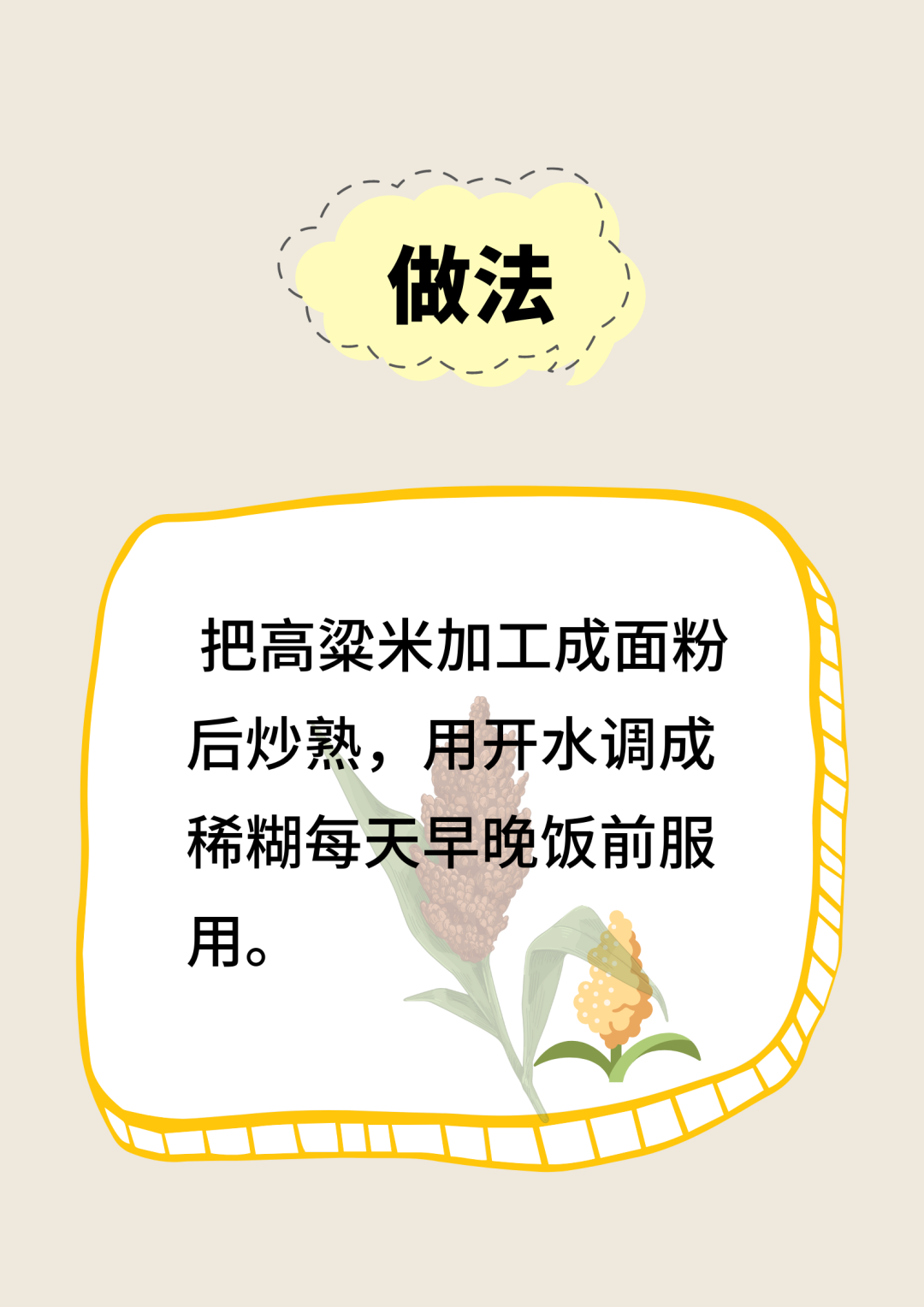












文章来源：中国中医