

認識中醫食膳



一、前言：

食療在中醫的觀念，具有無病強身和有病防變的意義，以飲食作為調理時，只要吃對食物，除了防止病情加重外亦可防止併發其他病症之產生，也才能達到利用飲食養生的目的。

二、目的：

教導病人認識食物屬性，依照食物屬性挑選適合自己，並有助於改善身體狀況的食材。

三、體質分為二類：

(一)熱性體質：

常口乾舌燥、口瘡、喜冷飲、便秘、易長痘瘡、怕熱、容易燥熱、經常便秘、尿少而色黃、舌苔較厚、顏色偏黃。

(二)寒性體質：

臉色蒼白、喜喝熱飲、倦怠無力、怕冷、手腳冰冷、常腹瀉、尿多而色淡、舌頭顏色淡紅、嘴唇無血色。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經中醫科醫師專家檢視

四、食物屬性分類：

(一)溫熱性：(具溫陽和散寒作用)

- 1.蔬菜類：韭菜、蔥葉、大蒜、雲薑(油菜)、芥菜、薑、洋蔥、大蔥、芝麻、蔥頭、蔥白、辣椒、生薑、紅蘿蔔、南瓜、芫荽、茴香、南瓜、蠶豆、九層塔。
- 2.水果類：李、桃、烏梅、棗、金桔、櫻桃、荔枝、龍眼、芒果、榴槤。
- 3.肉類：牛肉、羊肉、雞肉。
- 4.其他：杏仁、糯米、核桃。

(二)寒涼性：(具有清熱、瀉火作用)

- 1.蔬菜類：綠豆、白菜、莧菜、竹筍、茄、冬瓜、白蘿蔔、胡瓜(黃瓜)、苦瓜、紫菜、海帶、萵苣、龍鬚菜、葫蘆(瓠瓜)、絲瓜、蘆筍、蘑菇、茼蒿菜、芹菜、空心菜。
- 2.水果類：橘、梨、柑、柚、甜瓜、西瓜、小蕃茄、奇異果、椰子汁、蓮霧、楊桃。
- 3.肉類：鴨肉。
- 4.其他：薏苡仁、豆腐、蝦、蟹、茶。

(三)平性：

- 1.蔬菜類：玉蜀黍、黑豆、豌豆、紅豆、甘藷、百合、

木耳、蓮藕、蓮子、青椒、菱角、青江菜、香菇、菠菜。

2.水果類：柿子、梅、橙、枇杷、銀杏、波羅蜜、葡萄、蘋果、鳳梨、水蜜桃、蕃石榴、椰肉、木瓜、甘蔗、香蕉。

3.肉類：鵝肉、豬肉。

4.其他：魚類、蜂蜜。

五、結論：

不同食物種類有著不同的性質，挑選適合個人體質攝取，可改善身體狀況。任何食物應適量不要過量，並應採多種食物搭配方式攝取，當季食材便宜又新鮮可做為優先選擇。

六、參考資料：

林國華·(2019)· 中老年人的中醫藥膳養生· 中華自然醫學研究，2(2)，1-5。

陳家敏·(2021)· 基于《黃帝內經》養生思想探討《保生要錄》飲食養生觀· 中國中醫基礎醫學雜誌，6，907-909。

呂雪萱·(2021)· 寒涼溫熱,解開食物藥材性味· 現代養生，4，10。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.常口乾舌燥，很喜歡喝冷飲，也有便秘、怕熱、長痘痘，這是熱性體質的症狀。

是 否 不知道

2.臉色蒼白、手腳冰冷，尿很多且顏色很淡、常腹瀉，這是涼性體質的症狀。

是 否 不知道

3.牛肉、羊肉、雞肉，這三種的食物屬性是涼性。

是 否 不知道

4.柿子、枇杷、葡萄，這三種水果屬性不是熱性。

是 否 不知道

5.魚類、蜂蜜的食物屬性是平性。

是 否 不知道