

春季吃什麼好？

◎ 北港附設醫院 楊淑媚 2011-03-01

前言

農曆1-3月定為春季，包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明、谷雨六個節氣。春季是萬物萌生的季節，人體也隨之活躍起來，在這個美好的春季，對身體進行調養是非常有利的。依照傳統醫學養生之道，春季養生以「養肝」最重要。肝臟是人體內最複雜的器官，具有代謝、轉化、解毒、合成蛋白質、排泄功能，以及調節其他內分泌器官製造荷爾蒙的任務。而中醫認為肝主疏泄，利用春季陽升，是對肝氣機的調暢，強化肝生理機能最有利的季節。

春季吃什麼最養生

1. 春季到了，不能再像冬天一樣服用過多的補藥及補品，清淡爽口的飲食更有利於春季養生。
2. 寒涼及油膩的食物易損脾胃功能，應減少食用。
3. 春季宜養肝，肝主青色，所以青綠色蔬菜適合在春季萬物萌芽生長之際食用，適合多食的新鮮蔬菜有菠菜、芹菜、花菜、茼蒿、油菜、小白菜、蔥、香菜、大蒜、綠蘆筍等。
4. 初春陽氣初發，味辛甘、性溫的食物有利於春陽，如蔥、元荖（香菜）、大蒜、花生等。
5. 春陽具生發之性，春季宜食具生發之性的食材，如黃豆芽、綠豆芽、竹筍、蘆筍等。
6. 春季宜養肝，宜食對肝有益的食品來強化肝臟功能，如香菇、大蒜、金針菇、金針菜、茄子、番茄、蜆等食材。
7. 以味補肝，味酸而入肝，所以春季可吃些酸味的食物，來平肝散瘀，解毒抑菌，如醋、梅子等。
8. 肝主藏血，以血補血是中醫常用的治療方法，所以也可以吃些鴨血、豬血。
中醫常以形來補形，春季養肝宜食肝，如雞肝、豬肝、鴨肝等。
9. 春季宜食當季盛產的新鮮水果，如草莓、枇杷、蓮霧、番茄、番石榴、桑椹、木瓜、楊桃、香蕉、梅子。
10. 春季宜養肝，常用入肝經中藥有白芍、何首烏、阿膠、枸杞子、川芎等。

春季養生食材表

春季養生食材	
蔬菜類	1.菠菜、2.芹菜、3.香菇、4.大蒜、5.茼蒿、6.花椰菜、7.蔥、8.香菜、9.油菜、10.小白菜、11.金針菜、12.茄子、13.金針菇、14.黃豆芽、15.綠豆芽、16.竹筍、17.蘆筍
水果類	1.草莓、2.枇杷、3.蓮霧、4.番茄、5.番石榴、6.桑椹、7.木瓜、8.楊桃、9.香蕉、10.梅子。
魚貝肉類及其他	1.雞肝、2.鴨血、3.蜆、4.花生。
中藥	1.白芍、2.何首烏、3.阿膠、4.枸杞子、5.川芎。

一、春季養生蔬菜介紹---菠菜、芹菜、茼蒿

1. 菠菜

【功用】

- (1)含鐵量豐富，可改善貧血。
- (2)可潤腸通便，對頑固性便秘有幫助。
- (3)止渴潤燥。
- (4)提供人體所需要的維生素、β-胡蘿蔔素和微量元素，所以可以維持正常視力，防止夜盲、眼瞼緣炎、口角糜爛、口唇炎、口腔潰瘍、舌炎。
- (5)可解酒毒，改善酒醉不適。
- (6)含有的鉻及一種類胰島素的物質，能保持血糖的穩定，尤其適合第二型糖尿病人。
- (7)菠菜為春季的應時蔬菜，具有滋陰潤燥、疏肝養血、養肝明目的作用。

【春季吃正好】

- (1) 春季宜養肝，肝主青色，青綠色的菠菜適合在春季萬物萌芽生長之際食用。
- (2) 菠菜具有滋陰潤燥、疏肝養血、養肝明目等作用，對春季肝氣不疏引起的情緒不佳及腸胃不舒服有幫助。

2. 芹菜

【功用】

- (1)清熱平肝，對於肝火上升引起的高血壓有幫助，所謂肝火上升引起的高血壓指的是血壓偏高，並且伴隨有頭暈目眩、頭痛、目赤的症狀。另外，對於妊娠性和更年期高血壓也有幫助。
- (2)可健胃，清胃熱。
- (3)可刺激腸壁加速蠕動，促使食物殘渣和有害物質排出體外。
- (4)含有豐富的鈣，可降低神經肌肉的過度興奮，並參與肌肉的收縮及維持規律的心跳。
- (5)可改善小便熱痛。
- (6)含豐富的β-胡蘿蔔素，可提高人體免疫力。
- (7)含有蛋酸，可強化肝臟功能。
- (8)芹菜可化痰下氣，能改善痰多、胸悶。
- (9)可清熱利水，改善身熱、煩渴、水腫。

(10)可解藥毒。

【春季吃正好】

- (1) 芹菜具有清熱平肝的功效，可改善肝火上升引起的高血壓，所以適合在春季吃芹菜。
- (2) 芹菜含有蛋酸，可強化肝臟功能，適合春季養肝食用。
- (3) 芹菜可健胃、清胃熱，改善小便熱痛，適合春、夏季天熱食用。

3. 茼蒿（打某菜）：

【功效】

- (1) 可通便，適用於大便乾結、便秘。
- (2) 茼蒿中有特殊香氣的揮發油，可消食開胃，對胃脘滿脹、消化不良者食之有幫助。
- (3) 具有降血壓，清肝明目的功效。
- (4) 含有的10幾種胺基酸，能促進智力發展，增強記憶力，抗衰老。
- (5) 富含維生素A，多吃有助抵抗呼吸系統的感染、防止視力衰退，以及促進皮膚、頭髮、牙齒及牙床的健康生長。

【春季吃正好】

- (1) 茼蒿屬於青綠色的蔬菜，春天的主色是青色，所以適合在春季萬物萌芽生長之際食用。
- (2) 茼蒿具有清肝明目的功效，適合春季養肝食用。

二、春季養生水果介紹---草莓、蓮霧、番茄

1. 草莓

《功用》

- (1) 含有胺類物質，對治療白血病、再生障礙貧血等血液病有輔助治療作用。
- (2) 可潤肺生津，肺燥乾咳者適合食用。
- (3) 健脾和胃，可改善食慾不振、消化不良。
- (4) 補氣血，神疲面黃者適合食用。
- (5) 可改善牙齦出血、口腔炎、咽喉疼痛。
- (6) 可解酒毒，酒醉不適者適合食用。
- (7) 草莓維生素C含量高（67 mg），可預防感冒、抗氧化。
- (8) 草莓含有豐富的鐵（0.6mg），再加上維生素C和有機酸的作用，可促進植物性鐵的良好吸收，所以草莓是很好的補鐵佳品。
- (9) 草莓含有的鞣花酶成分，可降低致癌物質對人體的傷害。

《春季吃正好》

- (1) 草莓的產季是2- 4月，春季吃正是時候。
- (2) 春季氣候變化大，容易感冒，草莓維生素C含量高（67 mg），可預防感冒。

2. 蓮霧

《功用》

- (1) 性平，熱量低，甜度低，又可滿足口腹之慾，食之不易發胖。
- (2) 含葉酸，可改善貧血。
- (3) 可利尿。

《春季吃正好》蓮霧的產季是11月~隔年6月，冬季及春季是吃蓮霧的好時機。

3. 番茄

《功用》

- (1) 健胃消食、生津止渴。
- (2) 預防高血壓。
- (3) 富含維他命C，可改善牙齦出血，對口角炎有幫助。
- (4) 蕃茄既是蔬菜又是水果，蕃茄烹煮後茄紅素的效用可提高，蕃茄亦可當水果直接拿來食用。

《春季吃正好》蕃茄的產季是11月~隔年5月，冬季及春季是吃蕃茄的好時機。

三、春季養生魚貝肉類介紹---雞肝、鴨血、蜆

1. 雞肝

《功效》

- (1) 入肝經，養肝益血。
- (2) 可改善血虛引起的面色萎黃，頭暈，月經不調，眼睛紅赤，眼睛疼痛，視力模糊。
- (3) 雞肝中維生素B1含量高，能防治維生素B1缺乏所治的腳氣病。
- (4) 中醫常以形補形，所以吃肝可以補肝。

【春季吃正好】

- (1) 中醫常以形來補形，春季宜養肝，故宜食肝來養肝，雞肝、鴨肝、豬肝皆適合春季食用。
- (2) 雞肝含有豐富的維生素和蛋白質，為食補養肝之佳品。

2. 鴨血

《功效》

- (1) 能調理血液，血虛者能養血，血瘀者可通血，出血者能止血。
- (2) 中醫認為肝主藏血，而中醫的治療方法中，以血補血是常用的治療方式，所以吃鴨血可以補肝血。

【春季吃正好】肝主藏血，以血補血是中醫常用的治療方法，所以春季可吃些鴨血、豬血、米血糕。

3. 蜆

《功效》

- (1) 清熱滋陰，可改善煩熱、口渴。
- (2) 化濕利水，可利小便。
- (3) 軟堅散結，可消除腫塊。
- (4) 可解毒，改善皮膚痘疹。
- (5) 含有大量的維生素B12和豐富的牛磺酸，可促進膽汁分泌，是強肝及改善黃疸、膽囊炎，結石的有效食品。

【春季吃正好】蜆含有大量的維生素B12和豐富的牛磺酸，可促進膽汁分泌，是強肝及治療黃疸、膽囊炎、結石的有效食品，適合春季養肝食用。

四、春季養生中藥介紹---白芍、何首烏、枸杞子

春季宜養肝，入肝經中藥對肝有助益，春季食用正好。

1. 白芍（別名芍藥、白芍藥）

【功效】

- (1) 具有養血斂陰的功效，可改善月經不調，痛經，月經異常出血，婦女白帶，自汗、盜汗，眩暈，頭痛，虛熱。
- (2) 具有平肝，柔肝止痛的功效，可改善脅肋腕腹部疼痛，瀉痢腹痛，風濕性筋骨酸痛，四肢攣痛。
- (3) 欲其平肝、斂陰白芍多生用；用以養血調經白芍多炒用或酒炒用。

2. 何首烏

【功效】

- (1) 具有補肝腎，益精血的功效，可改善肝腎精血不足，腰膝酸軟，遺精耳鳴，頭暈目眩，心悸失眠，鬚髮早白。
- (2) 具有潤腸通便的功效，可改善便秘，痔瘡。
- (3) 具有祛風解毒的功效，可改善風疹癬疥，皮膚瘙癢，皮膚膿腫。
- (4) 製首烏補益精血，固腎烏鬚；生首烏截瘡解毒，潤腸通便。

3. 枸杞子（別名甘杞）

【功效】

- (1) 具有補腎益精的功效，可改善肝腎虧虛、腰膝酸軟、陽痿遺精。
- (2) 具有養肝明目的功效，可改善頭暈目眩、視物不清、視力減退、早期老年性白內障。
- (3) 具有潤肺生津的功效，可改善虛勞咳嗽、糖尿病之口渴症狀。
- (4) 久服有抗衰老、延年益壽的效果。
- (5) 一般人均可使用，適宜肝腎陰虛、癌症、高血壓、高血脂、動脈硬化、慢性肝炎、脂肪肝患者食用；用眼過度者、老人更加適合。

楊淑媚醫師簡介

現任：中國醫藥大學北港附設醫院中醫部主治醫師

資歷：

中國醫藥大學醫學士

中國醫藥大學中國醫學研究所醫學碩士

中華民國中西醫整合醫學專科醫師

中華針灸醫學會專科醫師

中國醫藥大學附設醫院中醫部主治醫師

教育部部定講師

中國醫藥大學講師

【相關圖片】



菠菜



芹菜



茼蒿



蓮霧



番茄



草莓