

養生治病論食療 寒涼溫熱辨性味

◎中醫藥大學附屬醫院 / 中醫內科 李嘉菱醫師

前言

「醫師，我得了00病，要吃些什麼？」門診上經常聽到病患諮詢食物方面的問題，答案係依病人體質來定，以均衡最重要，避免告知某種食物後卻比太多的副作用。食物，對於人來說，和空氣、陽光一樣重要，人的生存有賴於食物的營養，以預防、抵抗、控制、消除疾病。

當今很流行的生機飲食，除了要考虑營養的強弱問題，還要考慮食物的性味，這些偏寒涼的蔬果多未經烹煮，一旦吃過多容易造成脾胃虛寒生濕，人也容易疲倦，還有一些民眾會利用水果餐減肥，反而變得肥胖，因為攝取寒涼的水果降低基礎代謝率，連喝水也會胖。改善的方法是在熟食之後再攝取未經烹煮的蔬果，避免影響消化功能。

食療在基礎上，有因人、因時、因地、因時進食；隨虛虛寒者，宜食羊肉等壯陽溫補的食物；隨虛火旺者，宜食木耳等滋陰食物；溼熱較盛，宜食薏仁等利溼的食物；夏季宜食綠豆、西瓜等清熱消暑的食物；冬季宜食龍眼肉、荔枝肉等溫熱的食物。理解民衆，若是無法區分食物的性味，較好的方法就是同一類食物不要長期攝取，才能避免飲食偏性而影響人體。最好能諮詢中醫師的意見，才能更正確的掌握食療，提高食療的效果。

食物性味分類表

穀豆類	涼性	糯米、粟米、薏苡仁、蕎麥、綠豆、小麥、黑大豆、豆豉、(豆腐)
	平性	玉米、黃豆、赤小豆、蠶豆、甘薯、甜薯
	溫性	糯米、燕麥、刀豆、豌豆、大麥芽、黑豆、(紅麴、醋、酒)
蔬菜類	寒性	冬瓜、番茄、大白菜、西芹、空心菜、茭白筍、竹筍、發菜、蕃薯
	涼性	南瓜、辣瓜、茄子、水芹、旱芹、菠菜、油菜、白蘿蔔、蘑菇
	平性	北瓜、小白菜、菠菜、高麗菜、茼蒿、莧菜、洋蔥、芋頭、胡蘿蔔、香椿、黑木耳、白木耳
	溫性	南瓜、韭菜、大蒜、蔥、芫荽、筍、薑
	熱性	辣椒
果品類	寒性	西瓜、柿子、生薑餅、柚子、香蕉、梨、甘蔗、荸薺、梨子、菱角
	涼性	櫻桃、桃子、棗肉、櫻桃、枇杷、檸檬、芒果
	平性	金桔、櫻桃、松子、鳳梨、榴梿、山楂、葡萄、草莓、蘋果、花生、芝麻
	溫性	杏仁、桃子、櫻桃、核桃仁、梅子、榴梿、榴皮、栗子、右實、栗子、龍眼肉、荔枝、蓮子、熟蓮藕
肉蛋乳蛋類	寒性	鴨肉
	涼性	豬皮、水牛肉、鴨蛋、田螺肉
	平性	豬肉、雞心、豬肝、豬脾、豬腎、豬血、火腿、牛乳、雞蛋、鵝肉、骨幹、燕窩
	溫性	黃牛肉、牛骨髓、羊乳、雞肉、鵝肉
	熱性	羊肉
水產類	寒性	鱈魚、青魚、河蟹、海蟹、田螺、蚌、文蛤、海帶、紫菜
	平性	黃魚、鱸魚、海鰻、刀魚、銀魚、鱈魚、桂魚、鮑魚、河鰻、泥鰻、烏魚、鮑魚、刺魷、牡蠣、海蜆
	溫性	帶魚、鱸魚、鱸魚、鰻魚、鰻魚、鱈魚、鱈魚、鮑、淡菜、海參

醫師簡介

李嘉菱 醫師

中醫藥大學附屬醫院/中醫內科

