



中藥食補，您補對了嗎？

文／臺中榮總藥學部藥師 李威寰

對傳統國人來說，碰到季節交替或是覺得身體虛弱時，總喜歡買些中藥材配合食物一起烹調食用，以求改善身體機能狀況，及保持內臟功能平衡，達到長命百歲的目的。而中藥食補是依據個人體質，配合藥材及食物的四氣五味特性，順應四時氣候來進行調節飲食，若隨便亂補會有許多後遺症。

四季養生：春夏秋冬的飲食原則

許多中藥材具藥食同源可作為藥膳的材料，配合四季節氣人體所需要補充的方向也不同，春宜甘少酸、夏宜酸宜苦、秋少辛多酸、冬宜辛宜肉。

養生四氣：食物的寒熱溫涼

蔬菜水果等食物如同藥物一樣也有寒熱溫涼性質，例如「顏色」，綠色多寒涼，如綠豆、綠色蔬菜；紅色多溫熱，如辣椒、紅棗。

其次「味道」，酸、苦多寒涼，如苦瓜、梅子；甘、辛多溫熱，如龍眼、大蒜。

還有「生長環境」，水生、背陽多寒涼，如菱角、蘑菇；陸生、向陽多溫熱，如薑、向日葵。

以及「活動力」，活動少、水生多寒涼，如豬、蛤蜊；活動多、陸生多溫熱，如牛、蝦。

體質與選擇：我偏哪種體質？

熱證者宜涼補、寒證者宜溫補。

1. 「寒性體質」症狀包含：手腳冰涼、怕冷怕風，喜歡喝熱飲，臉色和唇色發白，小便清，大便不成形，易疲倦。
2. 「熱性體質」症狀包含：體溫高，怕熱，口乾舌燥，喜歡喝冷飲，面色紅赤，常長痘痘或疔瘡，小便色黃、腥，大便臭穢，容易便秘，愛動，易煩躁。

進補食需要注意事項，若同時服用西藥者，最好間隔一小時以上且不宜與茶併用。如何知道自己適和哪一種進補方式？最好詢問合格中醫師或藥師後再選擇自己適合的方式進補，才能達到最佳效果。🏥

