

如何吃出健康 中醫養生觀之：調飲食



喬雪峰 和懿堂中醫診所中醫師

現在人們最常談論的健康問題就是飲食，如何吃的健康，專家、媒體、網路眾說紛紜，讓人不知所措。現代人的飲食營養不是不夠，而是太過或不均衡，問題出在吃的不節制、吃的不合理。早在《內經》中就提出「食飲有節」、「陰陽平衡」，指出了我們飲食所應遵循的原則，中醫養生觀的這個概念包含的內容有幾個層面，主張人的飲食應該適時適量，不要過饑過飽；飲食均衡，不可偏頗；同時要注意食物的潔淨無毒；及強調「藥補不如食補」的補法原則。

飲食有節

「飲食有節」的節有節奏、節度、節制等意思，飲食有節就是強調飲食要適時適量，不可過饑過飽，通過飲食攝入的營養要適度，過與不及都不好，都不利於健康。飲食是提供人體營養物質的來源，吃的太少或營養不夠，則正氣不足，免疫力低下；吃的太多或營養過剩，則損傷脾胃，多引

起肥胖、三高等代謝方面的疾病，這個問題現在最多見。

不過饑

中醫學認為，過饑是長期饑餓，飲食量過少，影響身體健康首先是損傷胃腑。胃主受納腐熟水谷，納谷不足，胃腑氣陰受損，可出現胃脘嘈雜疼痛，泛吐酸水等病症；二是氣血生化不足，由於胃為後天之本，氣血生化之源，長期飲食攝入不足，氣血生化乏源，從而導致氣血虧虛的病理變化，進而使臟腑組織失養，功能衰退，百病叢生。在兒童時期，則影響兒童的生長發育；三是正氣虛弱，由於長期飲食量少，導致營養不足，氣血虧虛，正氣虛弱，形體消瘦，免疫力低下，易感外邪（細菌、病毒）而生病。

不過飽

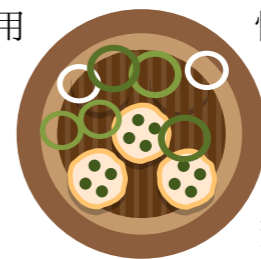
過飽是長期飲食過量，或暴飲暴食，對身體健康



的影響，一是損傷脾胃，由於飲食過量，使脾胃難以消化，以致飲食停滯，食積不化，出現脘腹脹滿、噯腐吞酸、嘔吐泄瀉、食欲不振等病症。小兒食滯日久，可導致疳積、消瘦；二是痰濕內生，長期飲食過飽，使脾胃的運化功能減退，日久則水濕停滯，產生濕、痰、飲等病理產物，從而引起痰濕內生的病理變化，出現頭暈頭昏、倦怠身重、便粘水腫等病症；三是氣血運行不暢，濕、痰、飲等病理產物可影響氣血的運行，使得氣機不暢，血脈痺阻，濁瘀內生，可引起肥胖、糖尿病、高血脂、高血壓、中風、痛風等病症。

適時適量

適時就是要照三餐吃，不要隨時將胃塞的滿滿的，一直吃得飽飽的，應該讓胃適度的休息，才能更好的工作。在台灣想要找吃的一點都不難，各種小吃及 24 小時的便利商店，隨時隨地都可以滿足你的口腹之欲，但吃零食、吃宵夜是不好的飲食習慣，偶爾吃個零食或宵夜尚且可以，常常吃就會影響身體健康，可致肥胖、三高等代謝方面的疾病。另外一方面，有時工作太多或太忙，過了用餐時間還不吃飯，會影響到胃的功能，譬如職業司機常因三餐不正常，而導致胃潰瘍、胃炎等消化方面的疾病。



適量就是每餐吃的量要適度，現在大多數人都飲食過量，中醫講「飲食自倍，腸胃乃傷」，過量飲食不僅損傷脾胃，還可能出現一些其他病症。

我有一個中風患者，經中藥、針灸治療後半身不遂的症狀明顯好轉，之後有兩次因頭昏頭暈、欲倒等症狀來就診，以為自己又要中風了，很害怕。經詳細了解每次都是應酬大餐之後出現，給予消導之方保和丸合瀉心湯加減就好了，並囑咐再勿過飽飲食。再好的食物過量就會影響身體健康，吃到飽是不好的飲食習慣。

七分飽，活到老

那麼，每餐吃的量要多少才算適度呢？就是不要吃的太飽，七分飽是最好的飲食份量。有一句俗語：「飯吃七分飽，健康活到老」，老祖宗的智慧現在也可以從科學研究得到驗證。近年來不斷有各種動物實驗強調吃太飽會對身體造成負擔，而七分飽、適度空腹且不會太餓，則能提高身體代謝力，延緩身體老化。有人問怎麼知道吃多少才叫做七分飽呢？七分飽是個粗略的數字，大致的判斷就是在下一餐時有微微的饑餓感，因為性別、年齡、個人體質、工作性質等條件不同，每個人的七分飽定義是不同的，需要自己慢慢的摸索和掌握，找到適合自己的最佳飲食份量。