

從中西醫結合談飲食養生

高雄榮總 陳美吟營養師

所謂『民以食為天』，又周禮“天官篇”言道『食（食療）醫、疾（內科）醫、瘍（外科）醫及獸醫四種醫者，而食醫為首。』；而古書“內經”也主張『以食代藥』，並指出『藥補不如食補』。所以，究竟飲食的目的為何？是好吃？填飽肚子？提供營養？維持健康？抑或是可以治療疾病？

中醫的出現，距離我們現在，年代已久，尤其比較古代和現代，人們不論在睡覺時間、生活方式、交通工具以及食物幾乎都不盡相同。因此，中醫在治療上，也有其侷限的地方，包括：經常熬夜晚睡、心情鬱悶、喝冰水、不運動或是愛吃加工食品…等，是無法治療的。

人在過了四十歲之後，器官系統功能即逐漸轉向退行性變化；六十五歲後，身體的衰退變化則更為明顯。至於容易加速老化的習慣與病因為：

一、睡眠品質不良，長期失眠

可於睡前食用富含色氨酸和碳水化合物食物，來誘發睡眠。如香蕉、低脂牛奶、杏仁、葵花子等

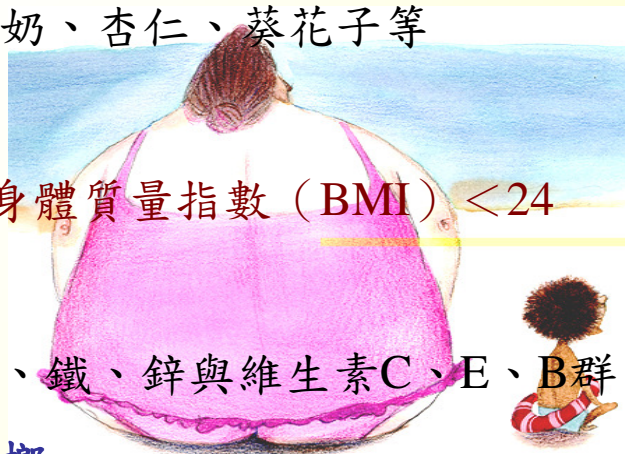
二、缺乏運動，過度肥胖

維持理想體重； $18.5 \leq \text{身體質量指數 (BMI)} < 24$

三、接觸過多電磁波

多攝取高生物價蛋白質、鐵、鋅與維生素C、E、B群

四、習慣抽菸、喝酒、吃檳榔



五、過度勞累，容易疲倦

有效抗疲勞物質：黃耆、人參及鹼性食物

六、經常熬夜，生物鐘失序

夜間工作人員最好晚餐（主餐）：30%~50%；早餐：15%~20%；中餐：20%~25%

七、壓力過大，情緒焦躁

可攝取富含色氨酸食物來安眠定神、緩解焦躁，或是碳水化合物來提振情緒

八、經常接觸毒物或污染

可多攝取綠（白）花椰菜、葡萄柚、橘子、綠茶、奇異果等抗氧化食物，增加解毒酶活性

九、用腦過度，雜念過多

足夠的熱量提供以及天天五蔬果

十、飲食失調，營養失衡

均衡飲食

