

# 食物屬性中醫衛教

## 一、寒涼性食物

使身體新陳代謝及熱能降低運作，體質虛寒者少食。

水果類	冰品、西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、椰子汁、橘子、柿子、奇異果、火龍果、百香果、香瓜、山竹、蕃茄	
蔬菜類	苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、蘆薈、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、空心菜、莧菜、綠豆芽、芹菜、萵苣、茄子、竹筍、筴白筍、蘆筍、西洋菜、蓮子、木耳、海帶、紫菜	
肉類	蝦、蟹、蛤蜊、鵝鴨肉	

## 二、溫熱類食物

使身體產熱增強，燥熱體質或急性發炎性則應忌食。

溫熱性食物	黑豆、咖啡、咖哩、龍眼、荔枝、榴槤、羊肉	
辛辣物	辣椒、蒜、薑、芫荽、洋蔥、茴香、韭菜、肉桂	
加工物	任何燻炸、燒烤物、醃漬品	
常見補藥	當歸、人參、麻油、薑母鴨、羊肉爐	

### 三、平淡性質食物

平和不偏，大多數人皆可食用。

水果	番石榴、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、楊桃、甘蔗、李子、棗子、枇杷、桑椹
蔬菜	四季豆、芋頭、紅豆、黃豆、山藥、蕃薯、馬鈴薯、青江菜、高麗菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、甜椒、苜宿芽、菇類
肉類	雞肉、魚肉、豬肉、雞蛋、豆漿、牛奶、白米飯

### 四、發物

成分中含類組織胺物質，易加重皮膚過敏發炎現象。

蔬果	花生、芋頭、芒果、鳳梨、筍、  蘑菇、酒
肉類	豬頭肉、帶殼海鮮、鵝鴨肉

### 五、富含膠質食物

富含膠原蛋白可保護黏膜、滋潤皮膚、潤滑關節。

動物性膠質	雞爪、豬蹄筋、豬皮、豬耳朵、牛筋、海參、海蜇皮、魚皮、燕窩、蜂蜜
植物性膠質	山藥、秋葵、海藻、海帶、紫菜、皇宮菜 珊瑚草、仙草、愛玉、川七葉、石花菜、蓮藕、黑(白)木耳

### 六、富含鈣質的食物

蔬菜水果類	黑芝麻、杏仁黑豆、黃豆、無花果、黑木耳、海帶、芥菜、香椿
魚貝類	小魚乾、蝦米、牛奶、乳酪

#### 參考資料

林昭庚、陳旺全(2001)·四季與時辰-中醫養生保健手冊(初版)·中華民國中醫師公會全國聯合會。