

食療醫話



義文

自古醫食同源，食藥同用。從中國醫學的觀點看，藥物

有藥性，食物有食性。食性和藥性一樣，分爲四性五味，即「寒熱溫涼，甘辛酸鹹苦」。

因此，每一種食物除營養價值外，又都具有和藥性一樣的化學成分和性味功能。不同的食物具有不同的性味和功能，一般認爲：辛味具有發散、行氣

、行血作用，如薑、辣椒、胡椒等，甘味具有補益、和中、緩急等作用，如蜂蜜、飴糖、

甘草等；苦味具有宣泄和燥濕作用，如杏仁、苦瓜等；鹹味

具有軟堅散結、瀉下的作用，如海帶、海藻等。因此所謂的食品就是合理利用食物中所含營養素或根據食物、藥物性味合理配方，滿足人體的不同需

要，從而達到保健強身、防病治病、延年益壽之目的。

現代醫學也證明，對於疾病的治療，除了藥物治療外，應補以食物療法。所謂「三分

治，七分養」，「藥補不如食補」等。意指食物調養、營養在預防保健、疾病康復過程中佔有主要地位、特別是一些慢性病或病症輕微者更加適宜。



現在就舉幾種日常生活中常用的水果、蔬菜穀豆類等來介紹其功能、營養價值及療效。

一、蘋果：蘋果內含多種

維生素、果膠、鉀鹽、鞣酸、有機酸、纖維素等。在古時就被入當藥來用，中醫認為它性平味甘，具有補心益氣、生津止渴、健胃和脾之功。

現代醫學認為蘋果有治療輕度腹瀉和便秘的作用。治療腹瀉時，只吃蘋果，不吃其他東西，一、二天內即可恢復正常，但有發燒或痢疾就無效了。

蘋果中的鉀，能促進體內過剩的鈉排出體外，所以能排除食入過多的鹽分，降低血壓，對高血壓患者有益。

二、空心菜：空心菜又名

甕菜，是一道很普遍的家常菜。但有些人不宜吃甕菜，它會引起抽筋，是因它具有降血壓的作用，因此血壓不足的人，

是不宜吃甕菜的，且凡是體溫不足、心力弱、手足不時有麻痺或抽筋狀況者，皆不宜吃空心菜。

甕菜雖有降血壓作用，卻不能作藥物來治療高血壓症。

但患有高血壓的人可以甕菜作為食療品，往往可收一時之效。如高血壓引起頭痛，可試用甕菜滾湯飲用，亦可加入一些米醋，降壓止頭痛的功效尤佳。但患有高血壓而身體柔弱者，或屬於虛性的高血壓症，皆不宜用甕菜作食療品。

三、綠豆：綠豆營養豐富，每百克綠豆含有豐富的蛋白質糖類，更有大量鈣、磷、鐵和維生素A、B等。

綠豆味甘、性寒、能入心

、胃經，有清熱解暑、利尿消腫、潤喉止渴、明目降壓等作用，還有清膽養胃、治瀉痢的

功效。

夏天常喝綠豆湯能防止中暑，並對高燒、腎炎、糖尿病、高血壓、動脈硬化、腸胃炎、食物中毒、痢疾、皮膚瘡癩腫毒以及血脂升高，都有一定的醫療作用。但綠豆性寒，脾胃虛弱的病人不宜食用。

四、百合紅薏米粥：薏苡仁五十克，乾百合五克，紅棗十克洗淨，放入鍋中，加水適量，以小火煨煮成粥，調加白糖適量，每日食用一次，也可佐餐用。

本品脾肺雙補、皮膚得養，能健胃美容，對青年人皮膚扁平疣和青春期皮膚暗瘡（俗稱青春痘）以及雀斑、粉刺有一定療效，老年皮膚色斑也有一定療效。