

# 健康进补饮食有讲究

新中医药保健驻诊医师林智强

新加坡地处于热带四季如夏，气候炎热潮湿多雨，生活节奏快，工作繁忙压力大，三餐不定时，患肠胃疾病多。我藉此把本地行医时常被病患问及的饮食进补相关问题，作精简扼要叙述，期望对大家身体健康有所帮助。

## 一. 要如何健康饮食补身？

(1) 由于本地气候的潮湿炎热，容易出汗多，人体皮肤疏松，导致流失过多水分而感到身疲倦怠。宜选用性质清凉饮食补品，达到滋阴生津，清心防暑之功效。饮食采「清淡为补」的原则。当食欲减退时，脾胃消化功能变弱，此时食些清淡补品，有助开胃增食、健脾助运。宜摄取蔬果类如：黄瓜、冬瓜、丝瓜、玉米、绿豆、红豆、蕃茄、西瓜等。另选择食用甘寒清补品如：薏米、莲子、玉竹、百合、白木耳等。如常食过多肥油腻滋补之物，而易使肠胃运作负担大消化受阻，影响营养吸收有损健康。

(2) 现代生活条件好，高血压、高胆固醇、高血糖患三高慢性疾病越来越多，在饮食应摄取蔬果类纤维多，而非以过去劳动社会多以大鱼大肉进补观念。

## 二. 进补有哪些不良观念？

(1) 摒弃正常三餐饮食：只服保健补品，忽视从饮食中摄取人体所必需均衡的全面营养，俗语药补不如食补，人体所必需的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、水等基本营养物质，是补品无法完全替代的。

(2) 滥用补品：以为补品为万灵丹，可以有病治病，无病强身，这是不妥当的。

(3) 忽视本身体质状况：热带地区气候易使人耗气流失水分多，多数人常为阴虚体质，应选择性质甘寒、甘平及酸性的补品，如果误服用了温热壮阳补品等，如鹿茸等则易常产生异常兴奋、烦躁、咽干、失眠、身热、出血等不适状况。

(4) 补品过量服用：补品吃得太多太杂，剂量过大，身体难以吸收，产生“虚不受补”的现象，如不思饮食、腹胀等，反而不利身体。

### 三. 哪些情况须注意进补?

- (1)感冒发烧者一般不宜服用，以免病源深入，拖延长病程。感冒时一般可出现怕冷发热、头痛、肢体酸痛等症状。待病况解除后，再酌情进食补品。
- (2)热证病者忌用温热性质补品，以免助热耗液。热证主要表现身发热不怕寒、面红目赤、口唇干燥、痘疹频发、口渴喜欢冷水、小便常偏黄色、大便不畅。

### 四. 简易的食补有哪些?



**薏仁米**又名苡仁、六谷米等。性味甘淡微寒，利水渗湿，健脾，除痹，清热排脓。亦可作粥煮食，服用时约每次30克，为食疗佳品。可将薏仁米、腐竹皮、冬瓜条等量加水熬煮，当一日量水饮。

#### 红豆汤

具有利水消肿、和血排脓作用。一般个人服用比例:红豆 25~30 克，红枣 5~6 枚，陈皮 5 克，糖适量。先将洗净浸泡过的红豆及材料放入汤锅中，加入适量水，以中火煮滚后，改小火加盖焖煮 30~40 分钟，并加入“微量”的盐，可更将红豆汤的甘甜味道更突出。

#### 百合银耳莲子汤

百合味甘性平，养阴润肺止咳、清心安神。白木耳滋阴补肺，益胃生津，利肠道。取百合、白木耳去蒂头，莲子可视情况去莲子心，因其味偏苦，但却有清热降压，清心安神，帮助入眠作用，等量清洗浸泡后，加水入冰糖小火煮烂。

#### 白扁豆红枣汤

扁豆分红白两种，用于健脾和胃，化湿消暑以白扁豆为佳。故对脾胃虚弱，夏季易伤暑湿者甚宜。服用时将白扁豆水浸泡后，去壳(去外衣)，每用 20~30 克，加红枣 6~8 枚同煮，每日 1 次。

#### 玉米黑木耳粥

玉米即玉蜀黍，功能为补中健胃，除湿利尿。玉米中的玉米油含有不饱和脂肪酸，能抑制胆固醇的吸收，凡高血脂或高血压患者常服玉米，有一定食疗功效。黑木耳则有活血之功，可阻胆固醇沉积凝结血管作用。故两者合用，对年老心血疾病有所帮助。取黑木耳 10 克，先用冷水浸泡，待发胀后撕裂碎备用，将玉米粉 150 克用压力快锅煮将烂时改用普通锅，后放入木耳同煮为粥，作点心晚餐用。

## 五. 消暑开胃生津的中药饮品

### 菊花茶

菊花有黄白菊之分，疏散风热多用黄菊花，平肝明目多用白菊花。将菊花 4~5 朵沸水冲泡 3-5 分钟，加糖适量频服即。也可入少量枸杞子增强养肝明目。



### 酸梅汤

具有生津开胃止渴，减肥去油腻的功效

乌梅 15 克，山楂 5 克，洛神花 5 克，炙甘草 10 克。将材料冲洗，用水 500 毫升，放砂锅内煮沸约 20 分钟，滤去渣放凉即可饮用。若嫌酸可适当加凉开水，再加适量冰糖或桂花露及蜂蜜，为 1 日 1 人量。具有生津开胃止渴的功效。

### 清凉薄荷饮

薄荷叶 6 克，生甘草 6 克，绿豆衣 10 克，放砂锅内用水 500~1000 毫升，煮沸后，再小火煮 10~15 分钟，最后要起锅约前三分钟放入薄荷叶，滤去渣，待凉饮用为 1 日量。适用汗出不畅、易生痱子之人。

### 枇杷竹叶芦根汤

取炙枇杷叶 15 克，淡竹叶 10 克，芦根 20 克洗净。放砂锅内加水 1000 毫升，煮沸后，再小火煮 15 分钟，滤去渣待凉即可，饮时可加少量白糖。此饮能消暑化湿和胃，适用于因暑热而食欲不振者。

## 六. 炎热气候适合的蔬果

### 西瓜

有消暑除烦、生津止渴、清热利尿功效。最适合热天时吃!利用西瓜皮有防晒防斑作用,外敷擦脸部,可从外部增加皮肤的营养,促进面部皮肤的新陈代谢,有利于皮肤润泽细嫩,并防止日晒用过多而引起的面部色素,方法是先用温水将面部洗净,用吃剩的西瓜皮在面部顺着脸颊肌肉走向依次轻轻揉擦一遍,15 分钟后用温水将瓜皮汁洗净,每天 1-2 次。

### 冬瓜

现代食品营养学认为,冬瓜肉不含脂肪,含钠量低,为身体肥胖,体态臃肿之人的佐餐佳肴。常食用可以减肥,尤其是妇女保持体型健美的理想瓜果。冬瓜子补肝明目,可滋润皮肤。夏季天气热,小便不畅通有轻微刺痛,可用冬瓜煲汤饮服,能利小便,解暑化热。冬瓜茶有清凉退火利尿的功效,是消暑饮料。

## 丝瓜

全身是宝，叶有止血，清热解毒，化痰止咳。种子有清热化痰，润燥，驱虫。藤有通经活络，止咳化痰。根有清热解毒。夏天用它做汤做菜，有祛暑清心，醒脾开胃的良好效果。夏季酷热，身体出汗较多，体力消耗较大，使人烦躁厌食。多数人在夏天往往形体消瘦，面容憔悴，若能多吃些丝瓜便可消暑养颜。

## 苦瓜

味虽微苦，但它维生素C的含量为瓜类蔬菜之冠。苦瓜不仅是夏令良蔬，也是治病良药。可以消暑解热，醒脾开胃，去烦止渴，清心明目。能治疗中暑、腹泻、胃痛、尿血等病。近年来还发现“山苦瓜”品种有调整血糖、血脂作用。

## 黄瓜

含有人体生长发育和生命活动所必需的多种糖类和氨基酸，其丰富的维生素，可为皮肤肌肉提供充足的养分，有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可防止唇炎、口角炎。所含有的细纤维素，能降低血液中的胆固醇、三酸甘油脂的含量，促进肠道排泄，改善人体的新陈代谢，对皮肤毛发美容有间接的作用。

## 蕃茄

被誉为是菜中之果，其味甘酸性微寒。有健脾开胃，生津解渴之功效。生食可获维生素C;熟食可获茄红素。茄红素的抗氧化作用维生素E还更好!须注意蕃茄、马铃薯、茄子同属茄科植物，未熟成皆有毒。发芽的马铃薯和颜色尚未转红的蕃茄都不能吃，但特殊品种的绿蕃茄则可食。如果体质肠胃敏感易腹泻者，建议不要生食。

## 绿豆

有清热解毒、止渴消暑、利尿润肤功能，自古以来就作为药用而受重视。绿豆汤更是夏季解暑甜品。绿豆经水浸泡发出嫩芽，也就是豆芽，能清暑热，调五脏，利尿除湿，可用于饮酒过度，食少体倦及高血压和冠心病患者。

以传统医学饮食观，瓜果类和饮品虽能消暑，但性质仍属凉，食用须节制选择性。少冰冷食用，且适合在白天和下午温度高时吃，当夜晚时间来临时，特别是幼龄儿童老年人须酌量及感冒伤风咳嗽时该忌口为妥当。当食用过多也常会引起食欲差，消化不良或尿频腹痛泻等。也可以在食寒凉蔬果中加上微量性质温热的姜粉中和其寒凉性!

当气候多变患感冒伤风时多，要增强体内的抵抗疾病免疫力，须注重平日饮食均衡健康，作息正常多补充蔬果摄取维生素，情绪能放松压力，并保持适当运动及良好乐观思想信仰可常保健康自在。

作者简介：现任新中医药保健驻诊医师林智强  
新加坡卫生部中医管理委员会注册  
新加坡中医师公会会员  
新加坡中医学院高级中医专业毕业  
中国上海中医药大学中药学院结业  
台湾弘光科技大学医务管理系毕业

