

## 中醫食物四性之護理衛教

### 一、寒涼、冰冷食物

任何冰品、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、硬柿子、山竹、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄。

### 二、辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物

辛辣物：辣椒、大蒜、茺荑、老薑、蔥、沙茶醬。

燥熱物：茴香、韭菜、肉桂、羊肉、狗肉。

熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤。

刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩。

### 三、清淡甘平易吸收食物

蔬果類：芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、櫻桃、桑椹、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜。

肉品類：雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸。

五穀類：米飯等。

奶蛋類：雞蛋、牛奶、豆漿等。