

補東補西重要嗎？藥膳有用嗎？

林桂美

護理師

「吃這個也補！吃那個也補！到底吃什麼才是真正的補？」中國人喜歡利用食療來養生，自古以來民間即流傳「冬令進補，年來打虎」、「冬不藏精，春必病溫」等俗語，顯示冬令進補，不僅能增進身體健康，還能預防疾病，提升免疫力。老祖宗說有補益功效，然身為現代人，又該怎麼看待？

藥膳食品不是一般的營養食品，而是現代所稱功能性食品。中藥與食物相配，就能做到「藥借食味，食助藥性」，變「良藥苦口」為「良藥可口」，所以藥膳是充分發揮中藥效能的美味佳餚，特別能滿足人們「於藥，喜於食」的天性，且取材廣泛普及，可在家庭自製。惟不可任意地補，須視個別需要而補，且要補到恰到好處，才能達到真正進補的目的，否則越補越糟喔！

中國傳統飲食文化中，藥膳食品自古以來即占有重要地位，近年來國人對飲食的要求，已從吃得飽、吃得好提升到吃得補的階段，尤其消費者對醫食同源、預防重於治療觀念的認同，更使藥膳食品日益受到重視。國內中藥市場約有新台幣 300 億元，其中食補約占 70%，依食品工業發展研究所 2001 年 7~8 月對全國 1200 位消費者的調查，使用藥膳者約 38.1%，尤以女性居多。對這些消費者而言，如攝入的藥膳不適宜身體所需，或有害於生理

機能，不但影響身體健康，干擾正常生理功能，亦會產生疾病。另，若病人在治療過程中，如攝取不當，則有害於病體，使病情加重，產生不良影響，由此顯示食療保健的重要性。現在讓大家知道如何使用藥膳及應注意的禁忌：

一、因症用膳

由合格且有經驗的中醫師辨症施治，只有因症用料才能發揮藥膳的保健作用。

二、因人用膳

人的體質、年齡不同，食用的藥膳也應有差異。

三、因時而異

人與日月相應，人的臟腑氣血的運行與自然界的氣候變化有密切關係，所以藥膳的選擇，應配合季節。

四、因地而異

不同的地區、氣候條件，生活習慣有一定的差異，人體生理活動和病理變化亦有不同，所以藥膳的選擇上也有差異。

五、禁忌

在進補過程中，如有感冒、發燒、食欲不振、嘔吐、腹瀉等症狀時，要暫停進補；要注意身體吸收的能力，特別是對於久病體弱的病人，如進補不當，會使其難以吸收反而適得其反；食補的食材或是烹調方式，都離不了高脂肪、高熱量以及高蛋白質，因此有特定疾病的人，要三思而後吃才行，如高血脂症、腎臟病、痛風、胃病及



保健紅不讓

食道逆流、胰臟炎病人。

現代人因對健康的重視，使藥膳成爲一股流行的風潮。如果能正確地使用藥膳，確實能輔助治病，平時也可保健強身；但一定要遵守「虛什補什，不虛不補」的原則，並且遵循營養師的建議，把藥補、食補和運動結合起來，三管齊下，保健益壽才能獲得更好的效果。

