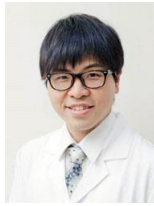
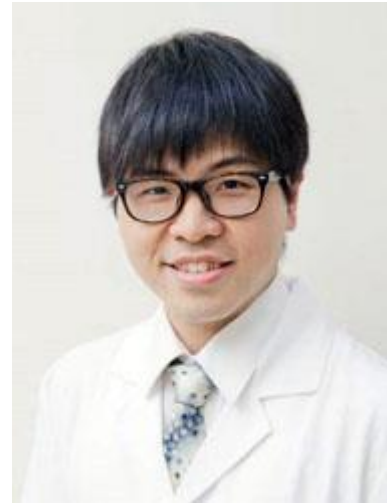


北醫附醫傳統醫學科唐佑任醫師，告訴您美味添元氣的正確食補小秘訣



現代人的營養不虞匱乏，最好的補冬食品並非燥熱上火的熱補，建議以平補滋陰潤燥的食物取代，例如冬季大白菜、白蘿蔔、豆腐、木耳、南瓜、馬鈴薯等，也能符合「秋冬養陰」和簡單健康養生的原則，同時少吃生冷的食物，起居作息早睡早起，配合適度的運動，以潛伏閉藏收斂散失的陽氣，再度用滿滿活力面對全新一年的挑戰。

傳統藥燉養生是飲食文化的重要組成部分，「醫食同源、藥食同源」是自古以來的食療養生觀念，其根據治療、強身、抗衰老的需求，在中醫藥理論指導下，將中藥與某些具有藥用價值的食物相配，並採用獨特的飲食烹調技術和現代科學方法，製作成具有色、香、味、形的美味食品，使得在防病治病滋補強身、抗老延年方面具有獨到之處。



臺灣人冬天或天冷常會吃些麻油雞、薑母鴨或者是四物雞湯、十全大補湯、當歸熬排骨湯等，希望能夠氣血雙補（益氣攝血生血，金元時期醫學名家李杲提出的當歸補血湯中所強調的概念），藉此以驅風散寒避免感冒，同時減輕疲勞感養精蓄銳，大都以人參、當歸、肉桂、黃耆、熟地等常見中藥為主；但並不是所有補性的食材都能起到相同效果，若是服用不當、過量或是使用未檢驗過的中藥反而未蒙其利，先受其害。譬如現代人營養過剩，三高纏身（血壓、血糖和血脂），若貿然加入太多補陰藥物，有可能使其痰飲體質加重，甚至影響消化功能，導致腸胃不適；而過度偏向補陽藥物，反而使得血壓控制不佳。【右圖：北醫附醫傳統醫學科唐佑任醫師】

現代人常出現寒熱或虛實夾雜的體質，並不適合純粹溫補的方式，容易出現口乾舌燥、失眠多夢、心煩盜汗等所謂「上火」的症狀，還是需要專業醫師的體質鑑別，開立適合的藥燉包，才能真正補其所需；此外，食用中藥材因其種植條件、取食部位及炮製方式的差異，會有不同種類及數量的農藥殘留，在保存運輸過程中產生的黃麴毒素也要小心避免，這些都是民眾需要考量的層面。



在冬令時節，傳統醫學科特別準備了藥燉包（以當歸、熟地、黨參、黃耆和陳皮等組成），兼具美味和藥效，性味平和，適合大部分民眾使用，除了能單獨煎煮飲用，也能加入排骨、雞肉或是菇類熬煮成藥膳湯品進補，是相當多元化且方便的養生聖品。

但患有高血脂症、痛風等慢性病患者，不宜添加海鮮或動物內臟等配料；腸胃功能虛弱，容易腹瀉、腹脹者更要小心用量，避免過於滋膩而引起消化不良。【左圖：藥燉包也能加入排骨、雞肉或是菇類熬煮成藥膳湯品進補】

冬季的養生的最後一個秘訣，除了進補之外，良好的生活習慣也是十分重要，充足睡眠和適度運動，都利於陽氣的潛藏，精力的蓄積。如果尚有任何疑問，歡迎各位民眾前往傳統醫學科門診諮詢。（文/唐佑任，臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科主治醫師）