

中醫飲食宜忌

一、每日飲食

◎主食以「飯」為主(一日至少一餐飯)，少吃「麵」。

◎肉類及魚類以新鮮蒸煮為佳，少吃燒、烤、辣、炸。

◎蔬果攝取以當季出產尤佳，性質平和為主。

項目	種類	注意事項
◎性質平和的蔬菜	大陸妹、A 菜、青椒、高麗菜、花椰菜、菠菜、地瓜葉、紅蘿蔔、馬鈴薯、青江菜、茼蒿、甜椒、豌豆、四季豆、毛豆、芹菜、小黃瓜。	較粗的菜梗盡量挑掉不吃；空腹不要吃生菜
◎性質平和的水果	蘋果、芭樂、柳丁、木瓜、百香果、李子、水蜜桃、葡萄、草莓、番茄	交替食用，一天水果以一到兩種為原則，任何水果都不能過量，如葡萄、草莓、番茄大約 5-10 粒。

◎盡量每天吃早餐，早餐內容每天儘量多變化，不要喝冰的，可以喝冷的或溫的。如：

星期一 溫牛奶＋吐司

星期二 豆漿＋包子

星期三 飯＋菜

星期四 米漿＋饅頭夾蛋

星期五 咖啡＋三明治

星期六 紅茶＋御飯糰

二、各種疾病的飲食禁忌

◎寒性食物：如任何冰（包含冷飲）、西瓜、水梨、柚子、橘子、葡萄柚、椰子汁、柿子、奇異果、火龍果、蓮霧、苦瓜、白蘿蔔等，食用後出現腹瀉等腸胃不適症狀者少吃。

◎溫熱性食物：如麻油雞、羊肉爐、薑母鴨…其他如燒、烤、辣、炸、燻和甜食，疾病發作期不要吃。。

- ◎發物類：如芒果、鳳梨、筍類、豬頭肉、各種菇類、鵝肉、鴨肉、除了魚之外的各種帶殼海產，有發炎疾病者不可以吃。
- ◎常見補品：感冒和疾病發作時不可以吃。

三、五穀飯、糙米飯、胚芽米飯、麥片未必適合每個人

五穀飯的成分內含中藥，如薏仁、燕麥、芡實、糯米、蕎麥，這些中藥大多數的功用為燥濕，易造成身體乾燥，引起眼乾澀、大便不暢、咳嗽不容易好、皮膚病。

糙米飯、胚芽米飯、麥片質地粗糙，吃久容易傷害腸胃，產生許多症狀，建議不要天天食用，也可諮詢中醫師，您的體質是否食用這些食物。

參考文獻：

1. 李鴻銘、徐子軒(2018)．中醫養生和季節食療．*中華自然醫學研究*，1(2)，31-40。
2. 林卓逸(2023)．由冰品飲食反思中醫理論的建構．*台灣中醫科學雜誌*，13(1)，16-28。
3. 吳燕萍、許雅婷、李昌狄、陳建霖(2019)．體質調理中醫養生．*人醫心傳-慈濟醫療人文月刊*，185，12-27。
4. 林國華(2019)．老年人的中醫藥膳養生．*中華自然醫學研究*，2(2)，1-5。
5. 劉壯竹、林淑嫻(2022)．中醫古籍關於熱病飲食宜忌的探析．*中國中醫藥現代遠程教育*，20(2)，73-75。

諮詢電話26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院