

歡慶端午無負擔

撰文◎中醫門診護理師 張誼真



粽子穿腸過，
健康體態留。

又到了一年一度的端午節，而粽子是端午節最應景的食物。粽子的種類很多，有南部粽、北部粽、豆沙粽、鹼粽、客家粽、小米粽、湖州粽、潮州粽，雖然各種粽子都很美味，但熱量也不低，每顆的熱量從一百五十到六百大卡不等。

此外，粽子是由糯米做成，而糯米味甘性

平、無毒，入脾、胃，具有滋養胃氣的效果，但烹煮後黏性較高，腸胃道功能不佳的患者反而容易脹氣，故建議適量食用。不過常有人因節日放縱，每餐食用多顆粽子，容易導致熱量攝取過多，蔬菜吃得更少，也更容易造成消化及排便上的困難。

因此，在享用美食之餘，可以適當的按摩穴位，飲用促進消化的纖美茶，加上多食用平性食物，便可促進消化，改善排便，維持健康體態。

按摩穴位

合谷穴

在食指與拇指相交的虎口處。按摩此處可幫助解脹氣、助消化。

內關穴

在手腕橫紋中央正上方兩寸，約三指寬處。按摩此處可緩解胃食道逆流及腹脹。

足三里穴

在膝蓋下緣外側凹陷處直下三寸，約四指寬處。按摩此處可促進消化。

適量飲用纖美茶

本院中醫部研發的「纖美茶」，內含以下五種天然中藥，可促進腸胃蠕動，幫助消化吸收，在大吃大喝之餘，能有效降低身體負擔，建議可經中醫師評估後適量飲用。

何首烏

增強免疫功能，健腦益智，促進腸道蠕動而呈瀉下作用。

菊花

可擴張冠狀動脈，增加血流量，具有降壓作用，可抑制毛細血管通透性而有抗炎作用。



山楂

能促進消化，所含脂肪酶可促進脂肪分解，提高蛋白酶的活性，使肉食易被消化。



決明子

為明目佳品，性質涼潤，又有清熱潤腸通便之效。

甘草

調和寒熱藥性藥味，保護脾胃。

多食平性食物

蔬菜

菠菜、洋菇、韭菜、韭菜花、青江菜、番薯葉、馬鈴薯、茼蒿、青椒、高麗菜、黑木耳、番薯、生菜、甘藍、花菜、芋頭、紅菜、洋蔥、茄子、玉米、菱角、甜菜、豌豆、長紅豆、紅蘿蔔、四季豆、南瓜、杏仁、黃豆、花生、毛豆、紅豆、納豆、匏瓜、黃帝豆、豆苗、黃豆芽、秋葵、紫蘇、大麥、牛蒡、龍鬚菜、無花果、山藥。

水果

蓮霧、桃子、蘋果、葡萄、芭樂、櫻桃、水蜜桃、香蕉、釋迦、木瓜、石榴、柳橙。

肉類

雞肉、牛肉、豬肉、鵝肉、海參、黃花魚、鯉魚、鱸魚。

