

甘（即甜味食物），就是例子。

食物的升降浮沈—食物也具有升降浮沈的性能，與氣味有密切關係。如食性溫熱，食味辛、甘、淡的食物，性多升浮，屬於陽性，如蔥薑蒜椒即是。當我們感冒受風寒時，喝點蔥薑湯，具有發散風寒的作用。而食性寒涼，食味酸苦鹹的食物，屬於陰性，如李、杏、梅子、蓮藕，具有收斂生津的作用，如望梅止渴。

食物的補瀉—食物亦具有補瀉的屬性，所謂補，即是具有益氣、養血、壯陽、滋陰、生津等功效。如蓮子、龍眼，具有安神養血的作用，百合具有潤肺止咳

、清心安神功效。

所謂瀉，即是具有解表、清熱、瀉水、利尿、祛痰等功效。例如：綠豆、苦瓜，具有清熱瀉水的作用。

食物的配伍—食物的配伍也與中藥相類似，如螃蟹炒生薑，便是藉著生薑的辛溫，以消除螃蟹的寒性。而蘿蔔能減弱各種補品的功效。因此，在吃補藥時，醫師會告訴你不能吃蘿蔔，其道理在此。

食物的調配—食物也有主副之分，我們東方人以米為主食，肉類、蔬菜、水果為副食，主副食物調配得宜，則能補精益氣。

如果過食肉類，高熱能的肥甘原味，則容易生痰水、生濕，造成高血壓、高血脂、高膽固醇便是。如果過分偏食蔬菜，亦會造成氣血不足、精力缺乏的貧血。因此主副食都要平均攝取，才不會造成營養失衡。

而五味亦以清淡為主。因為過食酸，會傷肝。過食鹹，會傷腎。過食甜，會傷脾。過食辛辣，會傷肺。過食苦味，會傷心。

平時對吃食物的質與量，以使胃部覺得舒服便可，過食山珍海味，反而不易消化，損傷脾胃功能，亂吃補藥，非身體所需，對身體反而造成傷害。◆

醫生的話

陽明醫院新陳代謝科主任／洪建德

遠離可樂

在我初中一年級的時候，可樂終於打入台灣的市場，那時的可樂是180CC，非常小的一瓶，售價十幾元，在當時是非常昂貴的飲料，偶爾會存些錢，買來喝，覺得非常可貴。

高中時整個台灣的經濟已有一點好轉，那時跟同學打完球之後，會想到冷飲店買一瓶770CC的大可樂來喝，770CC的可樂居然一口氣就把它喝完，如此經3、5年。

在大三的時候我得了十二指腸潰瘍，雖然十二指腸潰瘍不一定跟喝可樂有相關性，不過太強的碳酸、咖啡因，以及可樂，造成胃黏膜的刺激，已經是不爭的事實，我還是不信邪，因為可樂對我來說，吸引力實在太大了，於是就繼續喝可樂，結果每次喝可樂，胃就會痛，到後來就不敢再喝了。

由於小時候就非常注重口腔的衛生，所以沒有蛀牙，但長大後我的牙齒也在不知不覺當中，有崩裂的情形，牙齒一塊一塊的掉下來，非常令人心疼。

牙齒的外面是法瑯質，法瑯質是非常堅

硬的含鈣物質，大家都知道含鈣物質最怕酸性的溶液，可樂就是酸性的溶液，所以它會造成法瑯質的腐蝕，所以當外力增加的時候，法瑯質就剝落了。

現在可以看到便利商店，一家一家的開，胖兒童越來越多，太多的人都以可樂來當做飲料，當做飲料有什麼不好呢？因為可樂含有非常高的熱量。一瓶易開罐300CC含有125卡，過多的熱量是引起肥胖的原因，另外每天吃很多砂糖也是引起糖尿病患另一壓力之一，因為太多的砂糖對於胰臟來說是很強的刺激。

當然我們可以喝不含砂糖的可樂飲料，例如：像低熱量可樂，低熱量可樂它含有阿斯巴甜或糖精，前者是很少熱量，後者是沒有熱量的人工甘味料，可是它還是含有太多的咖啡因，咖啡因是引起人類興奮的一個刺激物質，人類老是在興奮之下，如何保持平常心呢？

碳酸飲料多多少少含有鈉鹽，也是對高血壓不利的因素，因此我漸漸離可樂。