



蒼白，或經來時因吃冰而引起的經痛。

丙、黑豆蛋酒湯

材料：黑豆二兩、雞蛋2個、米酒120cc（約半碗）。

方法：薑、蛋、豆加水用小火煎煮，蛋熟去殼，再煮數分鐘；沖入酒服。

適應症：氣血虛弱型——此類型的人平時容易疲倦四肢乏力，胃口不好，大便溏瀉，面色蒼白、舌質色淡，呼吸氣短。

丁、桂楂紅糖湯

材料：桂枝錢半、山楂肉五錢、紅糖一兩。

方法：桂枝、山楂加水2碗，小火煎成一碗，加入紅糖煮沸即可。趁熱飲服。

適應症：寒凝血瘀型-月經顏色紫暗而且有血塊，在舌頭上可見紫暗色瘀點，小便清長色淡，舌苔白潤。

醫師的叮嚀

1. 婦女朋友們平時要注意小腹保暖，以免受寒而導致經痛。

2. 放鬆心情、放鬆肌肉、消除緊張、煩悶或恐懼心理。情緒壓力會使免疫系統失控而造成經痛，長期壓力的累積更會造成子宮內膜異位症。

3. 經量多時，不要使用衛生棉條，棉條容易使經血滯留。

4. 經痛時，不妨熱敷下腹部。

5. 經痛時可吃甜食及少量的酒，具有緩解的功效。 醫

人體有2/3是由水組成的，所以隨時補充水分是很重要的。但是常常會聽到有人說：「我不愛喝白開水，我只愛喝飲料！」。尤其是一到夏天，媒體上都是飲料的廣告，不斷挑逗消費者產生想買來喝的慾望，使得飲料市場不斷成長。在從前物質較不充足的年代，飲料口味比較清淡，成分比較單純，熱量也比較低，例如：菊花茶、青草茶、冬瓜茶等。現代的飲料不斷推陳出新，種類之多，讓人眼花撩亂。到底什麼才是比較好的飲料？天天喝飲料對身體好嗎？

●碳酸飲料(可樂、汽水、沙士)

台灣經濟起飛之後，最先由西方國家引進的飲料，是汽水、可樂等氣泡式飲料。這類飲料都是所謂的『空熱量』飲料，因為除了糖之外沒有其他營養份，每100cc就有50大卡，速食店的大杯可樂或便利商店的重量杯，熱量就很驚人了。此外，可樂及汽水含有磷酸鹽，會妨礙鈣質的吸收，所以喝太多時對骨骼正在發育的青少年及兒童非常不好。而且可樂及汽水中的大量氣泡，也會造成脹氣，可能影響正餐的食慾。此外青少年及兒童常喜歡在運動後，大口大口的將冰可樂及汽水灌下肚，很可能讓腸胃暫時停止蠕動達1—2小時，影響消化的功能。所以運動後最好的飲料是白開水，若真的想喝冰涼飲料，一定要慢慢喝。

●運動飲料

很多人都誤以為運動流汗之後，喝運動飲料是最好的選擇，

因為必須補充電解質。其實運動流汗時排出的電解質，腎臟自然會調節使尿液中的流失減少。所以除非是馬拉松等劇烈運動，或是劇烈嘔吐、腹瀉，否則並不須額外補充。運動飲料的鈉含量偏高，如果每次運動之後都喝，可能會使體內的電解質不平衡，腎臟負荷過大。腎臟功能不佳或高血壓患者，並不適合飲用運動飲料或含礦物質的礦泉水。

●提神飲料

所謂的提神飲料多添加了維生素C、維生素B群、咖啡因及抗氧化物等。維生素B群的功能與能量代謝有關，可能有消除疲勞的功能，但是提神飲料是屬於食品，所以有效成分的含量其實是有限的。

●加味水

這是近來最超人氣的飲料了。很多人都以為它不但像礦泉水或白開水一樣解渴，而且添加了各式營養素，健康又好喝，可是站在營養的觀點會認為其實不盡然。業者宣稱加味水添加果汁、維生素C、鈣或是其他營養素，讓消費者以為用來補充水分不但美味而且健康，事實上加味水所含的糖分可能比天然果汁還高，甚至所含的並不是天然果汁，而是使用化學調味料、人工香料來加味。而所謂添加了維生素C或鈣等，究竟有多少是真正能被人體所吸收，更是不得而知，因為合成的維生素C與天然的不同，可能在人體還來不及吸收，就已經有大部分排出體外，而加味水中的鈣質如果不是離子

夏日的清涼陷阱

市售飲料知多少？

化的形態，也很難被人體吸收。因此所謂的加味，很有可能只是多喝了熱量及化學成分而已。

• 牛奶

牛奶可以補充鈣質，但是因為牛奶中仍含有油脂及熱量，喝多了也會發胖。而且牛奶含有高量的動物性蛋白，在身體代謝的過程會帶走鈣質，如果喝多了不但無法補充鈣質，反而會讓鈣質流失。因此牛奶不宜無限制的當開水喝，每天喝兩杯就已足夠，而且成人飲用時最好選用低脂或脫脂牛奶。

• 優酪乳

優酪乳中所含的乳酸菌，具有許多有益人體健康的功能：抑制腸道中害菌的生長；預防腹瀉、脹氣、腸道感染；預防便秘及腸癌；增強免疫力、促進維生素合成；乳酸菌分解出的乳酸可促進鈣質及鐵質的吸收；乳酸菌也可將蛋白質及脂肪分解成較小的分子，利於幼兒、老人及病患之吸收。優酪乳還有一個最大的好處是乳酸菌可將乳糖消化分解成乳酸，幫助乳糖消化，所以喝牛乳會腹瀉的乳糖不耐症患者，如果以乳酸菌製品取代牛乳，就可以補充鈣質又不拉肚子了。但是優酪乳仍有熱量，喝多了也會發胖，因此不宜無限制的當開水喝。

• 果寡糖飲料

果寡糖是一種水溶性的纖維質，無法被人體消化分解和吸收，但是可以被腸道內的益菌發酵利用，使害菌不易生存，因此被視為是有益身體健康的機能性食品，當成一種營養補充劑。目前在市面上除了已有糖漿狀的果寡糖，或在優酪乳中添加果寡糖外，更有將之添加於飲料中製成機能性飲料。

• 果汁

果汁雖然在飲料中算是較健康的，但是與吃水果比較起來，喝果汁幾乎只是喝下水果中的糖分而已，無法獲得完整的維生素及纖維。果汁分為濃縮果汁（為新鮮水果直接榨汁後濃縮）、天然果汁（100%為新鮮水果直接榨汁）、稀釋果汁（含天然果汁30%以上）、清淡果汁（含天然果汁10%~30%），濃縮果汁及天然果汁不添加糖或任何添加物，稀釋果汁及清淡果汁還會添加糖及添加物。但不論是何種果汁，攝取時都要注意份量，以免熱量過多。

• 茶

茶葉中有兒茶素等抗氧化成分以及維生素、礦物質，所以喝茶對身體有許多好處，例如抗氧化、防胃癌及大腸癌、預防蛀牙等。如果能喝不加糖的茶，是相

當健康的。茶類當中又以綠茶對健康最有益處。不過因為茶中含有咖啡因，若喝太多或太濃仍會有亢奮、心悸的現象，不含咖啡因的花果茶，對不適合攝取咖啡因的人而言，會是有氣氛又較健康的選擇。而且茶中還有丹寧酸，會妨礙鐵質吸收。部份加味茶中還添加了奶精，想控制體重的人或是高脂血症患者必須節制飲用量。

• 糖分、熱量比一比

100cc的果汁、碳酸飲料約含11公克的糖，運動飲料及花茶約含8公克，低糖茶約含4公克。因此若以每鋁罐350cc來看，果汁、碳酸飲料約150大卡、運動飲料及花茶約110大卡、低糖茶約50大卡（一碗飯約280大卡、一顆蘋果約60大卡）。因此怕胖而不敢吃飯的人，要記得喝罐果汁或碳酸飲料的熱量就超過半碗飯了！而且除了肥胖的問題之外，糖分攝取過多也會有蛀牙、血中三酸甘油酯上升、血糖上升的問題呢！

水是最好的飲品，因為不含熱量，而且可以維持身體各種代謝作用的運作、排除體內的毒素、幫助消化、滋潤皮膚等，每人每天應該攝取約2000cc的水分。如果因故無法喝白開水，必須喝飲料時，在購買前應該三思一下，到底這種飲料是可以解身體的渴，還是會變成身體的負擔呢？

建議您最好選擇無糖或低糖、不含人工添加物且成份標示清楚的飲料，才能喝出健康來。