



如何配合體質 選擇蔬果

"你的補藥可能是我的毒藥"，
因此預防保健之道
首在了解本身的體質。

人吃五穀雜糧，沒有不生病的，不信我們可問問身邊的人，全身上下多少總可以找到一些病痛。甚至有統計說，六十歲以上的人平均都有兩種以上的疾病。例如：糖尿病，高血壓，關節炎，風濕病，失眠……等等，然而只要讓別人知道你生病了，總有好心的親戚朋友要勸你不能吃這，不能吃那，甚至提供各式各樣的偏方祕方供您選用，等一段時間之後將這些偏方祕方收集起來，也可以出版成冊了。

何謂"體質"

然而"你的補藥可能是我的毒藥"，因此預防保健之道首在了解本身的體質。何謂"體質"？乃人體基本的身體狀況，一般可約略分為"虛"，"實"，"寒"，"熱"。

一：虛。指人體的正氣不足，抵抗力減弱，其表現為臉色蒼白，精神不足，身疲乏力，心悸氣短，自汗盜汗，舌嫩無苔，脈虛無力等。此時當以補養為主。

二：實。所謂"邪氣盛則實"，實指致病的邪氣盛和邪



各種蔬果都有其特質，食用時宜考慮自身體質。

正鬥爭劇烈。凡病者體質強，病理變化表現有餘的是實，例如氣血鬱結，水飲，停痰，食積等。

這些多屬實證。如急性熱病高熱，口渴，煩躁，譫語，腹滿痛而拒按，便秘，小便短赤，舌質蒼老，苔黃乾燥，脈實有力等。此時當以瀉下或逐瘀為主。

三：寒。所謂"陰勝則寒"，乃是由寒邪引起，或因陽氣衰弱，陰氣過盛而導致身體機能與代謝活動衰退，抵抗力減弱而出現寒的証候，如體溫不足，面色蒼白，精神萎頓，嗜睡，喜溫怕冷，脘腹冷痛，口不渴或渴喜熱飲，大便溏薄，小便清長，舌質淡苔白滑，脈沉遲等。多見於慢性，機能衰退性的疾病。

四：熱。所謂"陽勝則熱"，乃是由熱邪引起而致陽氣亢盛，出現熱的証候，如身熱，煩躁，面目紅赤，口乾，咽燥，渴喜冷飲，唇紅而乾，大便秘結，小便短赤，舌質紅苔乾黃或乾黑，脈數等。

了解自己的基本體質之後，對於蔬果的選擇就有了基本的概念，體質偏於虛寒者，當選辛溫的食物。偏於實熱者，當選略為寒涼的食物。而應時的蔬果不僅價廉而且所含的各種營養也較均衡。

常用蔬菜簡介

大蒜：能開胃健脾，通五臟，達諸竅，去寒濕，解暑氣。消癰腫，消水，利大小便。（有殺菌，降血壓，健胃驅氣，鎮咳祛痰等作用）。

蔥：發汗解肌，以通上下陽氣，益目精，利耳鳴，通二便。（含揮發性蔥蒜殺菌素，有發汗，利尿，祛痰，健胃營養等作用）

生薑：能治傷寒頭痛，傷風鼻塞，歎逆嘔噦，胸壅痰膈，寒痛濕瀉。（為芳香性辛辣健胃藥，有溫暖，興奮，發汗，止嘔解毒等作用）

辣椒：能發汗散寒，治風寒咳嗽，入脾暖胃，燥濕，消食除脹。

芫荽：能內通心脾，外達四肢，辟一切不正之氣痧疹痘瘡不出，適用於小兒麻疹，風疹，肉類食物中毒。

洋蔥：味甘微辛，性溫，潤腸，便秘可多食，有胃病者少吃。

山藥：能清虛熱，固腸胃，潤皮毛，化痰涎，止瀉痢。益腎強陰，治虛損勞傷，益心氣，治健忘遺精。（對身體虛弱，疲倦無力，氣喘痰多，遺精白濁，治糖尿病）

芹菜：能降血壓，鎮靜鎮痙，健胃利尿，淨血調經，適於頭痛高血壓，赤白帶。

韭菜：能歸心益胃，助腎補陽。除胃熱，充肺氣，散瘀血，逐停痰。（適於盜汗，遺尿遺精，陽萎尿頻，噎膈反胃，腹痛下痢，經漏帶下）

牛蒡：根能強壯，利尿，促進新陳代謝，血液循環，通經通便，適腦溢血，腳氣。

甘藍：味甘性平，潤五臟六腑，益心力，壯筋骨。

空心菜：清熱涼血，吐血鼻血尿血，小兒胎毒瘡腫，解菌類中毒，帶狀皰疹。

包心菜：新鮮菜汁對胃及十二指腸潰瘍，有止痛及癒合作用。

菠菜：高血壓，便秘，內外痔，有潤腸，止渴，助消化等作用。

茼蒿菜：能平補肝腎，縮小便，寬中理氣，養心潤肺，清血化痰。

甘薯：健脾胃，補虛乏，益氣力，適於夜盲症；葉適糖尿病。

馬鈴薯：胃炎胃酸過多，胃及十二指腸潰瘍，消化不良，便秘。

大頭菜：降火止渴，幫助消化，去心腹冷痛，咳嗽。

金針菜：花味甘，性涼，花利濕熱，寬胸膈。

洋菇：健胃消食，平肝，適於食慾不振，消化不良。

蘿蔔：生食升氣，熟食降氣，寬中化痰散瘀消食，能吐風痰，散風寒，寬胸膈，發瘡疹，定痰喘嗽，調下痢後重。（能止咳化痰，防治感冒，健胃消食，順氣利尿，清熱解毒）

綠豆：能清熱解毒，利小便，止消渴，治瀉痢中暑煩渴，水腫，能解食物，藥草，毒藥等中毒。

紅豆：能通小腸，利小便，行水散血，消腫排膿，清熱解毒，治瀉痢腳氣。

苦瓜：味苦，性涼，可清熱解暑，明目，解毒。

冬瓜：能寒瀉熱，消水腫，止消渴，散熱毒。

南瓜：味甘，性溫入脾胃經，果肉適於糖尿病之營養品，仔防治血吸蟲病、攝護腺肥大。

絲瓜：能涼血解毒，除風化痰，通經絡，行血脈，消浮腫，稀痘瘡。

蓮藕：藕生用清熱涼血，散瘀止血。煮熟養血健脾開胃。

黑芝麻：能補肺氣，益肝腎，潤五臟，填精髓，堅筋骨，明耳目，烏髭髮，利大小腸，逐風濕氣，涼血解毒。

薏苡仁：滲濕健脾，治水腫濕痺，腳氣泄痢，補肺清熱，治肺痿肺癰，咳吐膿血，筋急拘攣。（利尿消腫，腳氣，抗癌，利腸胃，有助減肥，痙攣，下痢，風濕）

黑豆：能補腎鎮心，明目，利水下氣，散熱祛風，活血解毒。消腫止痛，滋陰補血，安神。

落花生：益脾潤肺，補血。花生衣健脾止血，枝葉平肝安神。

蓮子：澆精氣，厚腸胃，除寒熱。治脾泄久痢，白濁夢遺，女人崩帶，及諸血病。

荸薺：能益氣安中，開胃消食，除胸中實熱，治噎膈，消渴黃疸，血證蠱毒。

常用水果簡介

西瓜：性寒。解渴利尿。西瓜甜瓜皆屬生冷，多食傷脾助濕。



甜瓜：性寒，果益脾胃，清熱，潤肺，利尿，甜瓜子化痰，潤腸。

香蕉：性寒，可清熱，利尿，通便，降壓，安胎，解煩渴，喉痛，便秘。

鳳梨：性平，健脾解渴，消腫，祛濕，利尿。鳳梨含有豐富的維他命C，對於預防便秘和消化器官方面的疾病特別有效。

葡萄：性平，解表透疹，利尿，補血，安胎，具有強化肝臟功能的作用。

梨子：性涼，潤肺涼心，消痰降火，止渴解酒，利大小腸，治傷寒發熱，熱嗽痰喘，潤肺，消痰，止咳，開胸利膈，除煩解渴。

酪梨：性涼，清熱潤肺，生津，解酒（熱量高）。

芭樂：性溫，收斂止瀉，止血，益糖尿病。

木瓜：性平，消食，益胃疾，促進乳汁分泌。

楊桃：性平，生津止咳，下氣和中，益喉痛，聲音沙啞，潤肺順氣。

番茄：性平，能平肝涼血，清熱解毒，生津，消食。

檸檬：性平，果化痰止咳，生津健脾，利腸胃消化，通氣解酒，核行氣止痛。

桑果：性涼，滋陰補腎，止咳去痰，生津止渴，明目黑髮。

枇杷：性平，果肉清熱，生津，核祛痰止咳。

芒果：性平，果理氣，止

咳健脾，核行氣止痛，芒果含有維他命A與C，再加上鉀，除了用來預防癌症以外，也可抑制動脈硬化，高血壓等。

荔枝：性溫，果肉益氣補血，養顏潤膚，疏肝消氣，乳房核腫，核理氣，散結止痛。

龍眼：性溫，益精安神補血，益心長智，健胃開脾，果殼收斂，果核止血，理氣，止痛。

柿子：性平，治痔血，便秘，解酒毒，果止渴，潤肺，健脾，柿蒂降氣止呃。

椪柑：性平，滋養，潤肺，健脾，止咳，化痰。

柚子：性溫寒，果肉健脾，止咳解酒，柚皮化痰，止咳，理氣，止痛，果核治疝氣。

柳橙：性平溫，果肉滋潤健胃，助消化，果皮化痰止咳，健脾胃，核消腫，止痛。

蘋果：性平，補氣健脾，生津止瀉。

草莓：性平，潤肺，生津，健脾解酒。

梅子：性平，斂肺瀉腸，生津，益暑熱煩渴，胃酸缺乏，不思飲食。

桃子：性平溫，果肉斂肺，斂汗，活血，桃仁活血潤腸。

李子：性寒平，果肉清熱，利水，消食積，核仁活血利水滑腸。

甘蔗：性平，健脾生津，利尿解酒，益熱病傷津，口乾，餘熱不退。

櫻桃：性平溫，調中補

氣，祛風濕，櫻桃核透疹，解毒。

菠蘿蜜：性平，果肉滋養，止渴除煩。

栗子：性溫，補氣健脾益精，益病後體弱，手足痠軟麻痺。

奇異果：性寒，清熱生津，健脾止瀉。

石榴：種子性涼，清熱解毒，潤肺止咳，果皮收斂，止瀉痢下血，崩帶脫肛。

橄欖：性平，清熱，解酒毒，鹽橄利咽喉腫痛符。

金橘：性溫，化痰止咳，理氣健脾，益消化不良，胃腹脹痛，老年性咳嗽，痰喘。

結語

在我們的食物中無論對人多營養，有益的東西，總還是有負面的作用，若從化學成份的分析面來看，所有的食物不外乎含有碳水化合物，蛋白質，脂肪，醣類，維生素，電解質，鈣，磷，鐵，氨基酸，纖維質，水份…等成分所組合。

對於人體而言，何時是有益何時是有害會因食物的性味變化，和人的體質，虛實是否相宜或禁忌等影響有著密切的關係，因此若是沒甚麼大病痛，只要掌握均衡的原則，倒也不必過度禁忌與緊張。若是已有一些病痛產生，大約了解一下自己的體質再與醫師討論，才不必人云亦云，到最後就沒有東西可吃了。 圖