

健康飲食法則

中醫學之所以稱脾胃為「後天之本」，是因為身體的健康與否和脾胃消化系統實有莫大關連。每人每天都需要吃飯，以供養脾胃這座「五臟廟」，從而延續生命。但並非所有人都懂得如何健康地飲食，常常陷入飲食誤區而不自知。筆者透過參考國內外養生專家及中西醫學者的理論與經驗，簡單歸納出十五條健康飲食「準則」。如果你平日能做到8條以上則屬達標，若在5條以下，則需及時糾正非健康的飲食習慣。

文：鄒嘉宏（香港中醫學會副監事長）



1. 挺直腰背吃飯

吃飯時，身體通常處於放鬆狀態，很容易含胸駝背，這會使食道和胃部受壓，影響消化。此外，在矮桌前吃飯、坐在沙發上以及蹲着吃飯，均會造成腹部受壓，影響氣血循環，久而久之可引發胃病、影響心肺功能。正確的進餐姿勢是：挺直腰背，讓胃部不受任何壓迫，脾臟正常發揮運化功能，背部督脈垂直，這樣消化系統中各部門都能運作正常，營養平均吸收，廢物及時處理，養成精壯的身體。



■吃飯時含胸駝背會使食道和胃部受壓，影響消化。

2. 兩餐間隔4至6小時

兩餐間隔太長或太短都會對人體造成不良影響。相隔時間太長會引起高度飢餓感，除影響勞動和工作效率外，還有損胃部健康；相反，若間隔時間太短，消化器官得不到適當的休息，則會影響食慾和消化。

3. 先吃喜歡的食物

每個人都有自己的喜好，桌上的菜餚，肯定有你偏愛的和不喜歡的。此時，不妨先吃自己喜愛食物，令情緒獲得滿足。愉快的心情會讓心氣旺盛。中醫五行中火能生土，就是說脾胃得到心火充沛的能量，能發揮它的消化功能，所以愉快進餐能幫助消化吸收。

4. 少思考，少說話

進食期間最好能盡量不要「想入非非」，少說話，更別談掃興的事。古語有云：「食不言，寢不語」。吃飯時說話會使咀嚼食物的次數減少，唾液分泌減少，從而影響消化功能。消化需要調動身體很多精血能量的，邊吃邊思慮會分薄了給予消化系統的精血能量，也會導致消化不良，很多難以根治的消化系統疾病往往就是由這不起眼的壞習慣導致。至於就餐時談論複雜或令人掃興的問題，則會影響心情。一家人聚餐是增進感情的好機會，不說話實有些不合情理，所以還是可以適當談些簡單愉快的話題。

5. 早飯要吃熱食

清晨，人體內的精氣還未處於全面升發的狀態，此時如果吃冰冷的食品，會傷及消化系統的精氣，輕則脾胃慢性損害，重則即時令胃部發生痙攣。所以早餐應該吃熱食，保護胃氣。熱稀飯、熱麥片、熱豆漿，配上包子、麵包等主食都是不錯的選擇。



■熱豆漿搭配包子是正確的早餐選擇。

6. 晚上忌食生冷

晚上7點過後，人體西時已過，外面太陽已日落西山，人體的陽氣也於此時準備封藏，此時食涼飲冷，會阻礙腸胃消化排洩，堆積的痰濕寒氣，阻隔氣血流動，導致陽歸根，影響睡眠。



■晚7點後食涼飲冷，會堆積痰濕寒氣。

7. 吃飯環境宜靜

由於舌為心之苗，就是說心氣好壞可反映在舌頭功能上。嘈雜的就餐環境會使人心煩躁，就味覺也會變得遲鈍。因此吃飯時不要選擇環境嘈雜的餐館，有輕柔音樂做背景可以讓人吃得更香更有滋味。

8. 別獨自進食

單獨進餐容易產生不良情緒，而且飲食單調，易造成營養失衡。和同事、家人一起吃飯，心情舒暢，胃的精氣也相對旺盛，可使食物盡快地消化和吸收。多人就餐食品種類也相應增多，有助營養平衡。



■一家人聚餐可適當談些簡單愉快的話題。

9. 飢腸轆轆先喝粥

人在極度飢餓時食慾特別強，看到什麼都想吃。其實，此刻胃腸消化功能已經受損，如果大吃大喝，受損的脾胃功能又未能立即工作，久而久之很容易造成食積阻滯，造成脾胃慢性損傷。因此當你特別餓時，應少量進食一些半流質、易消化的食物，如粥、麵或米線，然後再慢慢恢復正常飲食。尤其注意，特別餓時別進食牛奶、優酪乳、芝士等，這些動物性蛋白質較難分解，可能會增加腸胃負擔，引起消化問題。



10. 飯後切勿馬上用腦

飯後，體內的精血會集中流向消化器官，大腦相對缺血。此時用腦會引起精神緊張、疲乏、記憶力下降等問題，也可能因此增加心腦血管疾病的發生幾率。因此，一定要在飯後休息半小時以上再進入工作狀態。而飯後聽聽音樂、散散步都是不錯的選擇。

11. 飯後半小時再喝茶

中國人喜歡飯後來一杯茶，藉此幫助消化油膩，亦有在茶樓邊喝茶邊吃飯的習慣。其實飯後立即飲茶，會沖淡胃液，影響食物消化。同時，有研究報告指出，茶中的單寧酸和食物中的蛋白質混合後會產生不易消化的凝固物質，給脾胃增加負擔。如果等到飯後半小時再喝茶，反而能促進消化吸收，亦可起到殺菌消毒、護齒、消脂的作用。

12. 飯後甜點要少吃

正餐已獲得了足夠的糖分，如果再吃甜點，尤其於進食油膩的東西後吃甜點，中醫認為過甘傷脾，人體會吸收多餘的葡萄糖、澱粉，增加脾胃的負擔。



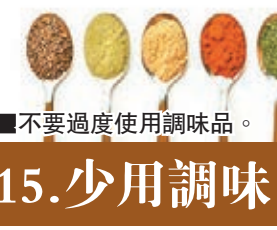
■進食油膩後吃甜點，會因過甘傷脾。

13. 適當咀嚼硬的食物

根據年齡不同，可適當補充一些硬的食物，如水果、甘蔗、生黃瓜等。西方一些學者研究認為，較硬的食物要費勁去嚼，當咀嚼的次數增多或頻率加快時，大腦的血流量明顯增多，活化了大腦皮層，起到防止大腦老化和預防老年癡呆症的作用。

14. 細嚼慢嚥

細嚼慢嚥是老生常談，原理就是有效地運用我們的口水，中醫稱口水為金津玉液，將它比作金玉般可貴，就它的重要性，口水能幫助消化，減輕脾胃負擔，有助於預防消化系統疾病，特別是糖尿病預防。而每吃一口飯就放下筷子，集中注意力在嘴巴的咀嚼上，每一口都要細細地咀嚼30次以上，更是養生人士進食的秘訣。



■不要過度使用調味品。

15. 少用調味品

調味料大多是化學合成的，這種似是而非的味道會讓脾胃無所適從，影響其運化之餘又影響吸收。因此，在烹製食物時不要過度使用，盡量保持食物的原汁原味。



全穀吃不足兒童易肥

中央社電：美國一項研究指出，每天吃不到1份全穀類的孩童，未來肥胖率比每天吃足1.5份者高4成。一份全穀是指一碗100%全穀早餐穀物脆片、半碗熟燕麥片、一片100%全穀麵包，相當於半碗糙米飯。全穀類食物「乾乾的、較硬、難咬」，孩童喜歡吃軟不吃硬，飲食中多以精製食物為主，因此很少或不供應全穀類食物。但，全穀類富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素等，有助於增加及延長飽足感、維持與控制體重、降低心血管疾病及腸道癌症發生率、預防第二型糖尿病等。因此，家長可從少量比率慢慢增加，讓孩子漸漸習慣全穀較有嚼勁的口感，而且多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升孩子的學習能力。

■糙米飯雖「乾、硬、難咬」卻富含膳食纖維與維生素。



針灸推拿治膝骨性關節炎 總有效率逾八成

膝骨性關節炎是一種慢性關節疾病，患者大多是中年人士或體重過重人士，也有因膝關節長期勞損或局部外傷導致軟骨磨蝕脫落、骨質及滑膜增生、關節腫大、僵硬或變形。膝骨性關節炎患者日常走路、站立或負重時均會感到膝蓋疼痛，上落樓梯時疼痛情況尤其顯著，嚴重者更有可能因行動不便而喪失工作能力或日常生活的自理能力。膝骨性關節炎屬於中醫的「痺證」範疇，主要分為「膝痺」、「痛痺」、「骨痺」、「筋痺」等。中醫認為，一般人隨着年齡增長，臟腑氣血會日漸虛弱，一旦感染風寒濕邪或出現氣血經脈不通時，便特別容易發病。浸大中醫藥學院臨床部高級講師舒旭醫師在臨床觀察期間，根據中醫學辨證施治的原則，針對患者的病變和疼痛點位施針及側重性穴位推拿。經過兩至八次以上的治療後，在139個患病關節中，有44個(31.7%)治癒，膝關節疼痛完全消失，關節能夠正常活動；39個(28%)的膝關節疼痛減輕了一半以上，關節功能

有所改善，反映治療有顯著效果；另外39個(28%)有好轉，疼痛情況及活動障礙均有所減輕，但活動沒有明顯改善；餘下的17個(12.3%)則被評為治療無效。整體而言，中醫針灸推拿治療膝骨性關節炎的總有效率達87.7%。

此外，臨床觀察亦分析了治療次數對療效的影響，結果顯示接受兩次治療的病例的總有效率為63.1%，五次治療為89.3%，治療次數達八次或以上的總有效率高達94.5%，治癒率則分別為3.6%、19.7%及42%。舒旭醫師表示，接受治療的次數愈多，其總有效率及治癒率也愈高，因此建議患者接受八次以上的治療以取得較理想的療效。

■中醫針灸推拿治療膝骨性關節炎的臨床觀察顯示，八成多的患者治療後病情有所好轉。



覆盆子

覆盆子，作為中草藥已被華夏民族應用了逾千年。根據中國古代文獻描述，覆盆子「益腎臟，縮小便，服之當覆其溺器」，如此得名。在歐美國家，覆盆子又被稱作「樹莓」，由於英國王室常年食用又被譽為「皇家水果」。隨着生物科技的不斷發展，覆盆子高營養價值的奧秘也在被逐漸揭開。



■覆盆子。

覆盆子作為保健水果在西方已經家喻戶曉，但在中國內地覆盆子的保健功效與藥用價值還鮮為人知，所以在內地做覆盆子生產加工的企业也為數不多。談起覆盆子所含營養，山東黑尚莓公司總裁劉雪蓉如數家珍般道來，覆盆子內含有藍莓、桑葚等多種漿果的所有營養。但覆盆子中的鞣花酸、水楊酸、樹莓酮、SOD、維生素B17等物質含量尤為豐富，其鹼性物質含量更為水果之首。劉雪蓉說：「水楊酸又被稱為『天然阿司匹林』，對於心血管保健有着非常好的功效，更為奇妙的是其還具有解酒、發汗功能。另外，美國科研機構選專門從覆盆子內提取維生素B17來生產抗腫瘤藥物。」常年食用覆盆子與海帶可以平衡身體酸鹼度，除了抗癌、預防心血管疾病以外，覆盆子內所含有的樹莓酮還具有減肥功效。



■覆盆子。

在漢方藥中，自古覆盆子就是一味保腎補壯的良藥。劉雪蓉說：「同仁堂有一副治療不孕不育的著名配方，其中的五味藥材便是覆盆子、枸杞子、桑葚子、女貞子、菟絲子。在韓國，覆盆子也被用來泡製藥酒飲用以達到保腎壯陽之目的。食用覆盆子在春冬季節也可以同樣起到保腎功效。」而目前在內地，大小興安嶺野生的覆盆子可為上品。

文：香港文匯報記者 王宇軒