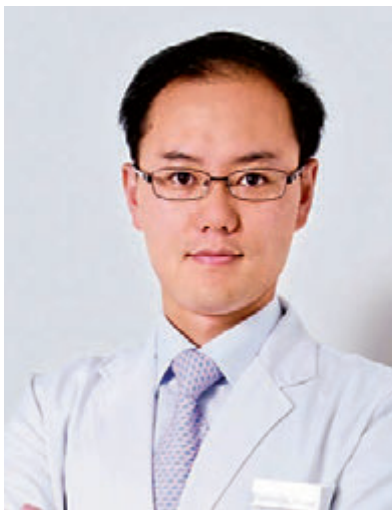


水果养生 要识四气五味



注册中医 蓝永豪

中医的食疗养生，讲究先辨清体质，如果是水果，则按其性味选食适当的水果。水果与其他食材一样，均具性和味，而不同的水果，或具有寒、凉、平、温、热的属性，例如，西瓜、哈密瓜、柚子、杨桃、香蕉、甘蔗性属寒凉，具清热作用，体质虚寒者宜慎食；而榴莲、樱桃、荔枝、大枣性属温热，具祛寒作用，体质实热者宜慎食。同时，不同的水果各具酸、苦、甘、辛、咸的味，五味各入五脏，以养全身。



▲中医认为选吃水果之前，大家须了解自己的体质

中医经典著作《黄帝内经》主张“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”当中的五果指枣、李、栗、杏、桃；而《灵枢·五味》进一步指出，枣甘、李酸、栗咸、杏苦、桃辛，提示不同的水果，各具不同的味。而上述的“合”字，相当于均衡饮食，提示合理的饮食习惯必须具多方面营养成分，包括谷类、果类、肉类和蔬菜类的摄入；均衡饮食，食物配搭得宜，才能补养精气，为身心提供全面的营养。

过食、过偏无益

不过，水果“过食无益”及“过偏无益”。在市场摆卖的水果一般都是常用食材，适量选食具保健作用，但任何水果都不宜过量进食，而偏性太过的水果，更不能多吃。如杨桃性寒味甘酸，具清热解毒、生津止渴、润肺化痰、利尿通淋作用，然而胃口差经常腹泻属脾胃虚寒者，宜少食；白痰量多属肺热咳嗽者，不宜多食。杨桃还内含草酸，部分肾病人或未能将之排出体外，进食后或会出现不适，故肾病患者忌食。石榴性温

味甘微酸涩，具生津止渴、收敛止泻、止血等作用，但产后便秘以及习惯性便秘者不宜。山楂性微温味酸甘，具开胃消食、化滞消积、有活血化痰的功效，然而，胃酸过多者宜慎食。红毛丹性温味甘，具生津、健脾、止泻、理气等功效，然而口臭口苦属内热偏盛者，并患有更年期综合症、红斑性狼疮、支气管扩张者，宜慎食。

年老体虚者，不宜过量进食过于寒凉生冷的、过于燥热的、过甜的水果，因容易导致过敏，他们也不宜过量进食与其他食材有不匹配的情况的水果。寒凉生冷的水果如寒凉的西瓜，消化不良属脾胃虚寒者不宜多吃，而身体虚弱者于秋冬期间不宜多食；还有，哈密瓜性寒味甘，进食过量可导致腹泻，大便溏，寒性哮喘，产后或病后体虚者不宜多吃。

过于燥热的水果，如榴莲性热味甘，尽管有活血散寒、滋脾补气的作用，若吃得太多，会令燥火上升，不利咽痛、咳嗽、感冒、气管敏感属阴虚体质者；荔枝性微温味甘酸，能生津止渴、补益肝脾、养心益血、理

气止痛，但多食会热气（上火），阴虚火旺者不宜。过甜的水果，如葡萄性平味甘酸，具有开胃生津、利尿消肿等作用，但与哈密瓜、西瓜、甜柑、芒果、椰子同样过甜，肥胖及糖尿病患者宜慎食。

容易导致过敏的水果，则有菠萝，其性微寒味甘酸，能生津止渴、利小便，然而对部分人或会引起过敏反应，而出现腹痛、腹泻、呕吐、头痛、皮肤发痒、口舌发麻等不适症状；木瓜性温味酸，能健脾胃，助消化，通便，不过对木瓜过敏者要慎食。

其他食材有不匹配的情况的水果，例如芒果性凉，不可与大蒜等辛辣品同食，肾炎、过敏性皮肤病患者也不宜；李子性凉味甘酸，具有清肝热、生津液的作用，然而多食伤人脾胃，也不宜与雀肉、鸭蛋一同食用；柿子性凉味甘涩，能清热、润肺、生津，但柿子刺激胃肠，不可空腹进食，也不可与螃蟹同食，腹泻便溏属脾胃虚寒者不宜，咳嗽属痰湿内盛者也不宜。此外，部分柑橘类水果的肉质毛囊部分（如柑肉、橙肉）以及香蕉在消化过程中容易产生较多的气体，属于胀气食物，不适合年老身虚且消化差的人过量进食。

乱补或起反效果

从现代医学而言，过甜的、热量过高的水果不利于慢性病患者。而年老体虚所出现的虚象，可以按照中医适当调补，然而，根据食物的性味，可分为平补、温补和清补等类，如具养血作用的龙眼、大枣属温补。倘若不分气虚、血

虚、阴虚、阳虚而盲目“乱补”，不但无效无益，反而有反效果。从《黄帝内经》定性“五果为助”，可见水果在食材当中起辅助的角色。谨记水果作为食材，虽具调养作用，但不应奢求能治疗急病。若从食疗养生角度进食水果，可以先咨询注册中医的意见，了解自身的体质。

中医认为饮食应顺应四时，主张“不时不食”，而且讲究均衡、适量、不偏食，选择水果亦然。例如秋天燥气当令，养肺护肺以“润燥”为保健原则，柑橘、大枣、柿子、提子及柚子等应季水果均有生津止渴、润肺化痰的功效。当中的秋梨性凉味甘微酸，具清热生津，润燥化痰，养血生肌作用。梨皮清心润肺的效果好，用秋梨煮汤时，先把梨洗净，直接切块入煮，毋须削梨皮；而柚子性寒味甘酸，具健胃消食、化痰止咳、宽中理气作用。夏天暑热当令，须养气护心，要以“生津解热”为保健原则，火龙果、甘蔗、马蹄（荸荠）、龙眼皆有此作用。

至于苹果具健脾、开胃、消食，润肺作用；葡萄具有良好的滋补作用，益气补虚，能开胃、利小便；橙能润肺生津、理气化痰、调理脾胃。

从饮食养生而言，应定时饮食，并常带三分饥，即每餐吃七成饱。大节过后，尽量吃清淡一些，少食番薯、芋头等难消化食物，多食稀粥以及帮助消化排便的水果，例如成熟的木瓜和罗汉果。火龙果、奇异果、熟透的大蕉也有助通便。

总括而言，认识水果的四气（寒、凉、温、热）五味，选食宜先辨清体质。



▲奇异果性寒味酸甘，具清热通便作用

扫描QR Code上大公网
浏览更多健康资讯

