

### 一. 中醫飲食營養學的概念:

中醫飲食營養學,是在中醫理論指導下,應用食物來保健強身. 預防和治療疾病,或促進機體康復以及延緩衰老的一門學科.

### 二. 中醫飲食營養學的內容:

1. 中醫飲食養生: 或稱“食養”、“食補”,是泛指利用飲食來達到營養機體,保持健康或增進健康的活動.
2. 中醫飲食治療: 或稱“食治”、“食療”,是泛指利用飲食來治療或輔助治療疾病的活動.
3. 中醫飲食節制: 或稱“食節”、“食用”,是泛指飲食的方法、方式. 包括飲食的合理習俗、飲食衛生制度.
4. 中醫飲食宜忌: 或稱“食忌”、“食禁”,飲食禁忌內容在生活 and 臨床應用方面有一些具體要求. 例如飲食與季節、與體質、與地區不同,在應用方面都有一些禁忌.

### 三. 常用的食補方法:

#### 1. 平補法:

- i. 應用不熱不寒,性質平和的食物.  
如糧食、水果、蔬菜、部分禽、蛋、肉、乳類食物,如粳米、玉米、扁豆、白菜、豬肉、牛奶等等.
- ii. 應用既能補氣又能補陰(ying),或既能補陽又能補陰(ying)的食物. 如山藥、蜂蜜. 既能補脾肺之氣,又能補脾肺之陰. 如枸杞既能補腎陰,又能補腎陽,這些食物適用於普通人的保健.

#### 2. 清補法:

應用補而不滋膩礙胃,性質平和或偏寒涼的食物,有時也以瀉實性食物祛除實證. 例如: 清胃熱,通利二便,加強消化吸收,以瀉中求補,像蘿蔔、冬瓜、西瓜、小米、蘋果、梨.

#### 3. 溫補法:

應用溫熱性食物進行補益的方法, 適用於陽虛或氣陽虧損, 如肢冷、畏寒、乏力、疲倦、也常常作為普通人的冬令進補食物.

例如: 核桃肉、大棗、龍眼肉、雞肉、海蝦.

#### 四. 文獻所記載具有治療作用的食物:

##### 1. 補氣類: (用於氣虛病症)

粳米、糯米、小米、黃米、大麥、山藥、馬鈴薯、大棗、胡蘿蔔、香菇、豆腐、雞肉、鵝肉、牛肉、兔肉、青魚.

##### 2. 補血類: (用於血虛病症)

荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡蘿蔔、豬肉、羊肉、牛肉、甲魚、海參

##### 3. 助陽類: (用於陽虛病症)

枸杞菜、枸杞子、核桃仁、韭菜、羊肉、雀肉、鱈魚、海蝦、淡菜

##### 4. 滋陰類: (用於陰虛病症)

銀耳、黑木耳、大白菜、梨、葡萄、牛奶、雞蛋黃、甲魚、烏賊魚