

anna88858060 / December 02, 2014 03:35PM

[利用中醫食補幫助對抗寒冬](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Vitamins/Traditional-Chinese-Herbs-Medicine.jpg>[/img]

對西方國家來說，傳統中醫 (TCM) 裡頭最有名的療法是針灸，其實中醫體系還有很多方法能幫助人體維持平衡以順應季節的起伏變化。在中醫裡頭營養的攝取至關重要，中醫理論認為早上人體的消化能力最好，因此早餐應該是一天中最豐盛的一餐；人的飲食也應依照個人的體質、健康狀況和季節變化作調整。相較於傳統中醫的飲食觀念，現代飲食往往忽略季節氣候對人體的影響。

傳統中醫認為每個元素都有相對應的季節、口味、顏色、器官、身體系統和其他影響人類生活的屬性。冬天是所有季節之末，此時人的步調應緩和下來，以慢煮的飲食蓄積能量，等待明年新春的到來。與冬天相應的元素是水，對應的器官是腎臟，腎臟沿著經絡系統一路相連到耳朵。

冬天的飲食重點在於滋陰補陽，羊肉、牛肉、鵝肉、鴨肉、蛋、山藥、芝麻、紅棗、香菇、竹筍、韭菜和堅果等都是很好的選擇；另一方面也可多吃黑豆、黑米、桑葚、葡萄和黑芝麻等黑色食物，因為中醫認為黑色食物對腎最有幫助。一碗用料豐富的熱湯和烤堅果是冬天很好的選擇，蒸蔬食、乾果類食物、深色豆類和海藻則可以滋養腎臟。

口味方面，冬季特別強調鹹味和苦味，此兩種味道能幫助人體保暖禦寒、儲備能量，這也是寒帶國家人民口味偏重的原因；不過鹹味不代表就要使用一堆鹽巴，而是多吃本身帶有鹹味的食物如味噌、醬油、海藻和海鹽等。苦味有助於在冬季保護心臟和頭腦，這類食物包括西洋菜、菊苣、大頭菜、芹菜、蘆筍、苜蓿、蘿蔔、蘿蔔葉、燕麥、藜、莧菜和柑橘水果皮等等；人參、藥用蘑菇和枸杞則可幫助提升能量與激發活力。

儘管冬季的飲食原則如上述所說，中醫還是特別強調應依個人體質選擇適合的飲食。個別體質的差異可從一個人生病或不適的時候看出來，例如同樣感覺焦慮，有些人出現心悸、氣喘或發熱的情形，有些人則會肚子痛、便秘或腹瀉，這就是每個人體質的「弱點」不同所致。傳統中醫認為這些差異都是你在選擇治療方案或營養補充時需要考量的要素。

資料來源：[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002965.html]NaturalNews[url]
