

# 从中医结合营养学谈人体健康的食谱

□ 营养学博士 丰洁明

中医对人体健康的调整,基本是侧重功能调整的,恢复受限的功能。人体气血的循行,会因气滞、寒凝、痰湿、血瘀、食积、发热等而受限。通过用《黄帝内经》中“升降出入”理论对《伤寒论》的解读,可以清晰地明白,中药的运行原理,是通过药物的偏性,以四气五味的使用来以偏纠偏,解除对人体功能的限制,恢复原有的功能。

营养对人体健康的作用,除日常消耗外,主要是组织结构的修复。通过提供细胞所需要的基本的营养素,恢复或者新生细胞,进而修复组织,进而恢复系统的功能。比如蛋白质,它是组成细胞的最基本的原材料,所以在手术以及各种溃疡的修复中,蛋白质是不可或缺的、必须的原材料。充足的优质的蛋白质,使细胞得以新生,从而新陈代谢,老旧的、残缺的、受损的细胞凋亡,新生的细胞出现,受损伤的组织逐渐修复。大面积的组织修复,意味着器官和系统的功能恢复。

虽然,现代医学把肥胖之人归为一类,但中医体质类型可各不相同。有的是实性体质(实胖),有的则是虚性体质(虚胖),有的属寒,有的属热。平和、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、气郁、气

虚、血瘀、特禀九种中医体质类型中,流行病学调查结果显示,与肥胖关系最密切的体质是痰湿体质。换句话说,痰湿体质的人易患肥胖。

痰湿是怎么产生的?中医理论认为,痰湿的产生责于正气不足,外邪入侵或因脏腑功能失调所致。淋雨、踱水或久居湿地,感受寒湿之邪,侵入体内,稽留不去,这是外湿。

关于内湿的产生,主要责之于脾。因为一方面,脾主运化水谷精微,从食物中吸收营养物质,并且运送输布到全身各个组织器官,以营养机体。痰湿的存在反过来又会阻滞经络,进一步影响脾的功能,所以恶性循环,痰湿就越积越多,流于体表就是赘肉,沉积于内脏,就是动脉粥样硬化、脂肪肝等等。

肥胖是代谢不出去的痰湿积聚在体内造成的。而痰湿的生成主要责之于脾的运化功能减退,中医称之为脾虚。当然,人和人的体质不一样,有的人以痰湿为主,脾虚不明显,这就是实胖。除了痰湿,还可兼夹胃火、肝郁、肝火等标实之证;有的人则以脾虚为主,这就是虚胖,在气虚的基础之上,还可发生阳虚,除了脾虚,还可合并肾虚。

有些人减肥不成,反而越减越肥,这是什么原因呢?如上所述,脾虚是肥胖的根本病机,脾虚不去,肥胖不减。如果盲目节食,饮食不规律,只能导致更严重的脾胃功能紊乱,加重脾虚的状况,当然事情就会变得越来越糟。痰湿是需要脾的运化才能排出体外的。脾胃越虚,痰湿在体内就会越积越多,人就越来越胖了。

所以减肥一定要标本兼治,健脾化痰是关键。一方面健脾益气,以复气血生化之源,脾胃健运了,消化吸收功能强了,这是治本之法。

## 肥胖体质的饮食调理

虽然脾虚痰湿是肥胖的基本病机,但人和人的体质千差万别,所以肥胖的表现也不一样。有的偏实,有的偏虚,有的偏寒,有的偏热。所以减肥一定要认清自己,个性化调养,才能减出易瘦体质。

实胖之人胖而且壮实,这样的人往往身上的肉比较结实,食欲旺盛,食量大,或有便秘,心宽体胖,面色红润有光泽,体力良好,体质较强,不易生病。虚胖就是胖而不壮,这样的人往往身上的肉不结实,松垮虚浮,食欲不佳,食量不大,面色晦暗,没有

光泽,身体沉重懒动,或者怕冷,手脚不温,体质不强,容易生病。虚胖往往以脾虚为主,或兼有肾虚。还要分清是气虚还是阳虚。

### 1.痰湿体质

饮食应以化湿运脾为原则,多选择具有燥湿健脾、利水渗湿功效的食材,如赤小豆、绿豆、薏米、白扁豆、荷叶、冬瓜、茯苓等。荤腥油腻及大枣、糯米、百合、银耳、牛奶、阿胶、酒等助湿生痰之品不宜多食。食疗方如红豆薏米粥、绿豆荷叶粥、白扁豆茯苓粥、冬瓜汤等。

### 2.胃热体质

饮食应以清淡为主,以清胃泄热为原则,多选择入脾胃经、具有清热作用的凉性食材,如绿豆、苦瓜、黄瓜、苦菜、丝瓜、莲藕、生菜、绿豆芽、萝卜、茄子、梨、柚子、西瓜、草莓等等。温热性食材如辛辣之品包括辣椒、花椒、洋葱、大蒜、芥末、胡椒、生姜等不宜多食。食疗方如凉拌苦瓜、凉拌脆藕、大丰收蘸酱菜、荷塘小炒、蒜泥茄子等。

### 3.肝火体质

饮食应以清肝泻火为原则,多选择入肝经、具有清热平肝功效的凉性食材,如西芹、菠菜、芹菜、马齿苋、蘑菇、玫瑰花、菊花、决明子、茵陈等。肥甘厚味、辛辣煎炸之品会助火

生热,不宜多食。食疗方如芹菜羹、凉拌菠菜、菊花茶、决明子茶、茵陈茶等。

### 4.脾虚体质

饮食应以补中益气,健脾化湿为原则。多选用入脾胃经、具有健脾补气功效的温性食材如粳米、糯米、南瓜、香菇、山药、莲子、茯苓、桂圆、荔枝、樱桃、牛肉、鸡肉、鲤鱼、鲫鱼等,性质偏凉或寒的食材绿豆、冬瓜、苦瓜、西瓜、柚子等不宜多食。食疗方如健脾八宝粥、山药薏米粥、茯苓粥、南瓜粥、赤小豆鲤鱼汤、莲藕玉米排骨汤、八珍糕等。

### 5.肾虚体质

饮食应以补益肾气为原则。多选用入肾经、具有补肾功效的温性食材如山药、板栗、芡实、枸杞子、桑葚、樱桃、桂圆、白果、核桃、黑芝麻、羊肉、鸽蛋、鸽肉、海参、淡菜、枸杞菜、银耳等。忌吃或少吃荸荠、柿子、生萝卜、生黄瓜、西瓜、甜瓜等寒凉之品。食疗方如南瓜枸杞燕麦粥、山药板栗粥、桂圆白果粥、生姜羊肉汤。

生命的健康是一个积精累气的过程。三分治,七分养,通过食物特殊的营养素滋补,才能达到健康长寿。所以现代营养学一直在强调食物是最好的医药,只有营养才可以滋补和修复身体,使身体保持健康长寿。

## 健康厨房:

妇科调理专家王小云教授团队为女性朋友介绍二款针对女性不同体质调理气血的药膳,不妨一试。



### 气血虚弱:

这类女性往往特别容易疲倦,干啥都提不起精神,总觉得气短乏力,月经就来淡淡的一点血丝,而且整晚睡不好。

### 推荐食疗方:

#### 1.当归大枣鸡蛋汤

材料:当归10克,大枣3枚,带壳鸡蛋1个。

做法:一同煮15~20分钟即可,喝汤,吃鸡。

功效:有养血活血、健脾益气的功效。如不觉得燥热,可以每天或隔天吃一次。若吃完后觉得喉咙痛,可以将大枣的核去掉,加点麦冬、莲子、百合,能养阴安神,防燥热,对睡眠亦有帮助。

#### 2.首乌北芪炖鸡

材料:何首乌15g,菟丝子15g,

益母草15g,覆盆子15g,北芪15g,刘寄奴9g,当归9g,白芍9g,茯苓9g,川芎9g,鸡肉1500g,葱、姜10g,料酒适量。

### 做法:

1.将鸡处理干净,姜去皮,洗净,拍松,葱洗净,切段。

2.将全部药材洗净,装入纱布袋中。

3.将鸡肉和纱布袋放入炖锅中,加入适量的水,置大火上烧沸,改用小火炖1小时后加入葱段、盐、姜、料酒即可。

功效:何首乌可补血养肝、补肾,北芪、茯苓可健脾补气,菟丝子、覆盆子是补肾助阳的良药,益母草、刘寄奴、川芎均可活血、调经、止痛,当归、白芍可补血,鸡肉可益气补虚,对于气虚血亏的女性特别有效。

(辑)

## >> 上接08版

如果淀粉在肠胃里形成的“黏膜”阻隔了其他食物与肠壁的接触,那还能吸收么?第二条,根据营养成分数据里的数字,土豆的膳食纤维含量为0.7克/100克,红薯高一点,也只有1.6克/100克。膳食纤维固然对人体健康有诸多好处(除了“帮你少吸收点脂肪”纯粹是一厢情愿),但土豆和红薯实在算不上“含有大量膳食纤维”。膳食指南推荐人体每天摄入的膳食纤维为25克,哪怕是吃上几百克土豆和红薯(还想不想吃别的了?),摄入的膳食纤维也很有限。第三条,“淀粉类食物可以增强饱腹感”,完全是“随口一说”。跟肉类相比,淀粉类的食物消化快,饱腹感低,反倒是不如瘦肉类食物有利于减肥。当然,多吃一些它们,有助于后面少吃一些肉和海鲜,对钱包更加友好倒是真的。

食材中涮出来的嘌呤大部分留在火锅汤中

然后,文章说接下来应该先涮蔬菜,这样可以“巧妙地避开嘌呤”。

这是可以自圆其说的。因为海鲜和肉类中确实有比

较多嘌呤,在涮的过程中会跑到汤中,后来涮菜的时候就会被带到菜上。而先涮菜的话,汤中还没有嘌呤,等到涮肉的时候,嘌呤进入汤中也不会被菜带走。

从数字上来说确实如此。但汤中的嘌呤毕竟只是来自于那些肉和海鲜,最后涮菜也只不过是菜上所沾的汤中带来一些,食材中涮出来的嘌呤大部分还是留在了汤中,摄入的只是一小部分。如果跟其他的烹饪方式相比——比如说蒸、炒、烤等等,大多数的嘌呤并没有机会离开食材,而会被吃掉。吃火锅的时候不管是先涮还是后涮,许多嘌呤还是留在了汤中没被吃掉,吃掉的嘌呤总量反而还会低一些。

这个“先涮什么后涮什么”的所谓“正确顺序”,是从“健康吃火锅”的角度出发的。且不说这么做是否真的“更健康”——反正所说的那些理由都没有多强的说服力,更重要的问题在于:为什么要吃火锅?

当然是为了吃得愉悦。如果在不太影响愉悦的基础上可以“更健康一些”,那尝试一下也没啥不好。但如果

“更健康”这点都不靠谱,却会大大影响美味,那么也就完全不值得去“讲究”了。

先涮菜可能会影响肉的味道

事实上,先涮肉还是先涮菜主要是对风味会产生影响。

先涮肉 涮肉的过程中会把嘌呤涮进汤里,除此之外涮进汤里的主要是蛋白质以及一些游离的氨基酸。总体而言,对于汤的风味不会有太坏的影响,甚至许多肉还会有好的影响。涮完肉再涮菜,对于肉和菜的风味都没有多大影响。

先涮菜 而先涮菜的话,很多蔬菜中都会有一些草酸、多酚、生物碱、维生素等进入汤中。这些物质往往有不好的味道,涮过蔬菜——尤其是绿色蔬菜的汤,再去涮肉的话,肉的味道实在是“大有不同”。

其实,吃火锅最大的“不健康因素”是涮什么、吃多少。只要控制好了食材的种类和量,先涮什么后涮什么,实在是不值得纠结——真正需要考虑的,可能只是先涮哪个后涮哪个能让所有的食材都好吃。