

中醫飲食宜忌

我該怎麼吃？

診間裡，當患者得到疾病的診斷後，常會問：「醫生，那我有什麼東西不能碰的嗎？」

以下是新北市立聯合醫院中醫科醫師們針對食物性質的整理。

寒涼性食物

- 寒性蔬果：大白菜、空心菜、綠豆、茭白筍、苦瓜、竹筍、蘆筍、茄子、橘子、葡萄柚。
- 涼性蔬果：白蘿蔔、小黃瓜、絲瓜、冬瓜、菇類、奇異果、百香果、柚子、椰子、火龍果、西瓜。
- 水產海鮮：蝦、蟹、蚵、螺、蛤、蜆。
- 其他：冰品、冷飲、綠茶。

辛熱性食物

- 辛辣物：辣椒、大蒜、胡椒、老薑、蔥、沙茶醬。
- 燥熱物：牛肉、羊肉、小茴香、韭菜、肉桂、燒烤炸食品。
- 熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤。
- 熱性食物：咖啡、咖哩。

平性食物

- 蔬果類：菠菜、芥藍菜、高麗菜、地瓜葉、青江菜、白花椰菜、綠花椰菜、四季豆、毛豆、豌豆、玉米、芋頭、蕃薯、南瓜、甜椒、紅蘿蔔、山藥、菱角、馬鈴薯、黑木耳、白木耳、芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜。
- 肉品類：雞肉、魚肉、豬肉。
- 五穀類：米、麥片。
- 奶蛋類：雞蛋、牛奶、豆漿。

滋潤性食物

- 動物性膠質：雞爪、豬腳、豬皮、牛筋、海參、魚皮。
- 植物性膠質：山藥、秋葵、皇宮菜、愛玉、蓮藕、海帶、黑木耳、白木耳。

不同種類的食物有著不同性質，依體質適當攝取食物，才能改善身體狀況，若有體質評估或調理之需求請至新北市立聯合醫院中醫科就診諮詢。