

饮食健康智慧王系列 15

尚锦文化

食中有医 医中有食 吃出健康 吃出美丽 吃出幸福



健康饮食

Healthy Diet

事典



何一成 ©著

4季养生食疗+6种人健康饮食+7大营养素+15种保健功效+60种常见病饮食宜忌+100多道对症食谱



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康饮食事典 / 何一成著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.8

(饮食健康智慧王系列; 15)

ISBN 978-7-5064-7530-3

I. ①健… II. ①何… III. ①饮食卫生—基本知识 ②合理营养—基本知识

IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第095054号

原文书名: 《生病了, 就要这样吃! 》

原作者名: 何一成

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-2763

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

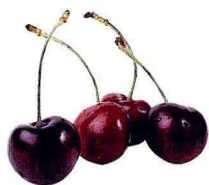
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 210千字 定价: 39.80元

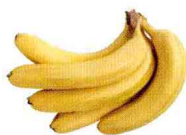
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



健康饮食

Healthy Diet

事典



书田诊所家医科主任
荣新诊所副院长

何一成◎著



目录

Part 1 疾病食疗养生

Chapter 1 食物是你最好的医生 / 6

- 6 懂得挑食才健康
- 7 认识食物的“五味”
- 8 认识食物的“五色”
- 10 认识食物的“四性”

Chapter 2 对应体质吃出健康 / 12

- 12 你是哪一种体质
- 14 8大体质 就要这样吃

Chapter 3 常见食物聪明吃 / 16

- 16 为健康加分的饮食组合
- 19 过量有碍健康的饮食组合
- 22 吃东西小心配错饮料
- 24 吃单一食物的注意事项

Chapter 4 营养素的15种保健功效 / 26

Chapter 5 四季养生食疗法则 / 30

- 30 春季滋补养生
- 31 夏季清热解毒
- 32 秋季滋阴润肺
- 33 冬季温润补元

Part 2 常见病饮食宜忌

呼吸系统 / 34

- 34 感冒
 - 姜汁甘薯甜汤
 - 姜丝炒冬瓜
 - 苋菜香炒咸蛋
- 38 气喘
 - 糖醋洋葱鸡肉
- 40 支气管炎
 - 胡萝卜番石榴汁

消化系统 / 42

- 42 胃炎
 - 香甜莲藕汁
 - 蛋香芦荟粥
 - 豆腐蛋黄粥
- 46 胀气
 - 香蕉木瓜汁
- 49 便秘
 - 凉拌牛蒡魔芋丝
- 52 痔疮
 - 沁凉西瓜果醋饮
- 55 腹泻
 - 鲜美三文鱼粥

皮肤科 / 58

- 58 青春痘
 - 凉拌鲜蔬沙拉
 - 鲜果苦瓜汁
 - 美颜西柚果冻
- 62 湿疹
 - 丝瓜茶汤

心血管疾病 / 65

- 65 高血压
 - 香芹炒豆干





- 焗烤土豆番茄盅
- 茄汁糖醋鱼

69 高血脂

- 五味鲳鱼
- 蒜烧鳗鱼
- 凉拌紫茄

73 冠心病

- 五谷红枣饭

肝胆疾病 / 42

76 乙肝

- 时蔬炒豆腐
- 番茄炒蛋
- 香煎白带鱼

80 脂肪肝

- 鲜蔬糙米粥
- 枸杞蒸蛋
- 蚝油莴苣

84 胆结石

- 核桃拌香蕉
- 草莓芦笋手卷
- 金香菠萝拌三文鱼

泌尿系统疾病 / 88

88 肾结石

- 黄瓜烩海参

91 尿路感染

- 番茄黄瓜蔬菜卷

骨关节疾病 / 94

94 骨质疏松症

- 甘薯叶味噌汤
- 油菜炒丁香鱼
- 开阳芥蓝

98 类风湿性关节炎

- 白菜豆腐三文鱼汤
- 香煎马鲛鱼
- 海带豆腐汤

神经系统疾病 / 102

102 偏头痛

- 麻酱凉拌紫茄
- 麻婆豆腐
- 核桃莲藕甜汤

106 中风

- 牡蛎味噌汤
- 翡翠菠菜鲷鱼卷
- 豆酥鳕鱼

110 坐骨神经痛

- 红豆糙米饭

113 老年痴呆症

- 清蒸豆腐三文鱼

造血系统疾病 / 115

115 贫血

- 绿菠猪肝汤
- 蛤蜊蒸蛋
- 香芹炒牛肉

119 白血病

- 焗烤彩椒金枪鱼
- 清炖番茄排骨汤
- 松仁炒饭

代谢与内分泌系统疾病 / 123

123 糖尿病

- 牛蒡炒肉丝
- 果香麦粥
- 核桃苹果牛奶

目录

- 127 痛风
- 香蕉牛奶
 - 橙香鸡柳
 - 清炒丝瓜
- 妇科疾病 / 131**
- 131 痛经
- 山药红豆汤
 - 红枣山药排骨汤
 - 芦笋番茄牛奶
- 135 子宫内膜异位症
- 西兰花炒鱼片
 - 三文鱼炒西芹
 - 栗子烧白菜
- 139 更年期综合征
- 豆浆燕麦粥
 - 菠萝苹果酸奶
 - 山药桂香荞麦面
- 143 白带异常
- 高纤甘薯糙米饭
 - 橙香鸡肉鲜蔬卷
 - 木耳炒蛋
- 男性疾病 / 147**
- 147 阳痿
- 韭菜炒干贝
 - 苋菜炒羊肉
 - 葡萄酸奶
- 151 前列腺炎
- 牡蛎盖饭
- 儿科疾病 / 154**
- 154 麻疹
- 牛肉香拌四季豆
- 156 水痘
- 鸡柳炒银芽
- 眼部疾病 / 158**
- 158 近视
- 枸杞鳗鱼汤
 - 开阳空心菜
 - 墨鱼鲜果沙拉
- 162 结膜炎
- 鸡蛋奶冻
 - 土豆炒鸡肉
 - 百合拌金枪鱼
- 166 白内障
- 枸杞炒圆白菜
 - 鸡蓉玉米浓汤
 - 彩椒拌芦笋
- 170 青光眼
- 芝麻拌菠菜
- 耳鼻喉科疾病 / 173**
- 173 过敏性鼻炎
- 猪肝炒菠菜
 - 韭菜拌核桃
 - 塔香玉米蛋饼
- 177 鼻窦炎
- 洋葱西兰花浓汤
 - 苋菜香炒皮蛋
 - 清煮南瓜
- 口腔科 / 181**
- 181 牙周病
- 番茄奶酪三明治
 - 银鱼炒苋菜
 - 蜂蜜柠檬汁
- 185 口腔溃疡
- 香甜燕麦浆
 - 冬瓜三文鱼汤
 - 降火芦笋苦瓜汁

CONTENTS

癌症 / 189	
189	肺癌 <ul style="list-style-type: none">● 糖醋凉拌菜花● 芦笋炒三丝● 油菜炒香菇
193	肝癌 <ul style="list-style-type: none">● 清蒸鲜菇鳕鱼● 红枣百合炒豆苗● 小黄瓜炒猪肝
197	子宫颈癌 <ul style="list-style-type: none">● 香拌三菇凉面● 黄金南瓜豆奶● 杏仁土豆浓汤
201	乳腺癌 <ul style="list-style-type: none">● 香蒜芥蓝● 醋拌彩椒西兰花● 什锦海鲜面
205	大肠直肠癌 <ul style="list-style-type: none">● 木瓜牛奶● 双菇凉拌鸡肉● 味噌豆腐汤
209	胃癌 <ul style="list-style-type: none">● 鲜果蔬菜卷● 水果土豆泥● 红烧紫茄
其他 / 213	
213	失眠 <ul style="list-style-type: none">● 南瓜糙米粥



Part 3 吃对营养 健康100分

Chapter 1 不可不吃的7大营养素 / 216

216	水
217	蛋白质
218	糖类
219	脂类
220	矿物质
221	维生素
222	膳食纤维
223	6大类食物的黄金比例

Chapter 2 吃出一家大小的健康 / 224

224	婴儿、幼儿
225	青少年
226	青壮年
227	中年
228	更年期
229	老年期

Chapter 3 健康一生的饮食观念 / 230

231	这样吃就对了 ——正确饮食原则
-----	--------------------

【附录】 常见病和宜吃保健食品 / 成分建议表 / 232

本书中食谱仅为辅助食疗，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量不同而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

书中单位换算 1千卡=4.184千焦

食物是你最好的医生

身体的健康状态，与我们选择什么食物、偏好哪种饮食方式、有怎样的饮食习惯息息相关。因此，一定要好好了解食物及其保健功效，为自己的健康把关。

懂得挑食才健康

两千多年前，享有“医药之父”美称的希腊名医希波克拉底曾说过：“食物是你最好的医药。”无独有偶的，中国自古也有“医食同源”、“药补不如食补”的说法。显然，自古以来无论中外，都认可“食物可以协助预防与治疗疾病”的观点。

在没有疾病的时候，食物可以发挥保健的功效，如果生病了，食物也可辅佐药物的治疗。

天然食物的营养成分

拜科学发达之赐，如今我们可以通过各种专业的实验分析，了解各种天然食物里有什么营养成分，进一步依照需求来“挑食”。

比方说柠檬富含维生素C，能够促进胶原蛋白的生成，最适合爱美的女性；南瓜有微量元素铬，可以促进胰岛素正常作用，对血糖偏高的人有帮助；大蒜可以防癌、深海鱼类对心血管健康有益、花生可抗抑郁、水梨能止咳、牛奶有助睡眠。

中医对食物的分类法

一向注重食疗法的传统中医，对于天然食物的分析和选择，也自有一套准则，就是按照食物的味道、颜色、属性来归类，分别称之为“五味”、“五色”、“四性”，借此对应不同的体质、脏腑、病症或时节，对症下药“菜”。

天然食物的营养成分

食物名称	关键营养素	保健功效
柠檬	维生素C	促进胶原蛋白的生成
南瓜	铬	降血糖
大蒜	大蒜素	防癌
深海鱼类	EPA、DHA	保护心血管
牛奶	钙	安抚神经，帮助睡眠

认识食物的“五味”

“五味”指的是食物吃进嘴里的五种味道，分别为“酸、苦、甘、辛、咸”，分别对应人体五脏“肝、心、脾、肺、肾”，能够产生不同的食疗作用。

食物五味和五脏的对应

五味	对应五脏	食疗功效	代表食物
酸味	肝脏	<ol style="list-style-type: none">1 抑制肠道坏菌滋生2 增加唾液分泌3 提振食欲，帮助消化4 促进胆汁分泌5 加强肝脏功能 	柳橙 柠檬 山楂 葡萄 芒果 乌梅
苦味	心脏	<ol style="list-style-type: none">1 清热退火2 除烦止渴3 消炎解毒4 调节心脏功能5 维持血管畅通 	苦瓜 香椿 杏仁 白果 芥菜
甘味	脾脏	<ol style="list-style-type: none">1 强健脾胃2 补充气血能量3 缓和情绪4 舒缓紧绷的肌肉5 调节免疫功能 	苹果 枣子 甘薯 菠菜 苋菜 鱼肉 牛肉 鸡肉 鹅肉
辛味	肺脏	<ol style="list-style-type: none">1 祛寒、行气、活血2 促进血液循环3 调节新陈代谢4 促进肠胃蠕动5 增强消化酶活性 	辣椒 生姜 洋葱 韭菜 大蒜
咸味	肾脏	<ol style="list-style-type: none">1 化痰2 调节血压3 改善便秘4 调节肾脏泌尿功能 	紫菜 鸭肉 蟹 蛤蜊

注意 吃得不对，有碍健康

凡事过与不及都有缺点，饮食也是一样，对身体有益的食物，吃多了也会成为负担，有损健康。当身体有某些疾病或状况时，饮食更不能百无禁忌。

食材属性	特别说明
酸味食物	摄取过量，恐损伤筋骨和肠胃
苦味食物	呼吸道、肠胃功能不佳者宜少吃
甘味食物	高血糖患者应小心控制摄取量
辛味食物	吃多容易上火
咸味食物	高血压或肾脏病患者应小心控制摄取量

认识食物的“五色”

所谓的“五色”，就是依照食物在外观所呈现的天然颜色，将之区分为“绿、红、黄、白、黑”五类，它们分别作用于不同的体内脏腑功能。

独钟某一色食物，或不吃某一色，都可能有害健康。应适量均衡地摄取各色食物，并依身体状况做调整。

食物五色和五脏的对应

食物五色	绿	红	黄	白	黑
	肝	心	脾	肺	肾
对应五脏					

绿色食物养肝

定义	绿色食物以绿色蔬果为主，其中以深绿色的叶菜类最具代表性		
对应五脏	肝		
有益成分	叶酸、B族维生素、维生素C、胡萝卜素、类胡萝卜素、膳食纤维、镁、钾		
健康作用	<ul style="list-style-type: none"> ● 抗氧化 ● 增强免疫力 ● 避免毒素滞留肠道 	<ul style="list-style-type: none"> ● 有益于视力健康 ● 促进肠胃蠕动 ● 预防心血管疾病 	<ul style="list-style-type: none"> ● 预防前列腺癌 ● 减轻肝脏负担 ● 调节新陈代谢
代表食物	水果类：番石榴、猕猴桃 蔬菜类：空心菜、菠菜、芹菜、芥蓝、芦笋、丝瓜、四季豆		

红色食物养心

定义	红色食物泛指各种颜色深浅不一的红色蔬果，以及鸟禽、牛、猪、羊的肉与内脏		
对应五脏	心		
有益成分	维生素A、类胡萝卜素、番茄红素、蛋白质、脂肪、铁		
健康作用	<ul style="list-style-type: none"> ● 增加对感冒的抵抗力 ● 改善脑部的功能 ● 促进血液循环 	<ul style="list-style-type: none"> ● 促进食欲 ● 使气色红润 ● 帮助造血 	<ul style="list-style-type: none"> ● 消除疲劳 ● 维持心脏与血管功能 ● 改善缺铁性贫血
代表食物	水果类：樱桃、草莓、石榴、苹果 蔬菜类：红甜椒、茄子、番茄 肉类：牛肉、猪肉、猪肝		

黄色食物养脾

定义	黄色的谷类、根茎类、豆类、水果属于黄色食物
对应五脏	脾
有益成分	糖类、氨基酸、B族维生素、维生素C、类胡萝卜素、胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素
健康作用	<ul style="list-style-type: none"> ● 抗氧化 ● 降低血脂 ● 提供身体热量 ● 保护黏膜组织健康 ● 预防胃肠道疾病 ● 对消化系统和免疫系统有益 ● 维持眼睛健康 ● 预防视网膜及黄斑部病变
代表食物	<p>五谷杂粮坚果类：薏米、燕麦、糙米、胚芽米、小米、花生</p> <p>蔬菜类：南瓜、玉米、黄花菜、韭黄</p> <p>水果类：木瓜、芒果、香蕉、菠萝、杨桃、枇杷</p> <p>其他类：蛋黄</p>

白色食物养肺

定义	白色食物包括奶、蛋、白色蔬果、米、面、白肉（如鸡肉、鱼肉）
对应五脏	肺
有益成分	糖类、蛋白质、膳食纤维、钙、钾、萝卜硫素
健康作用	<ul style="list-style-type: none"> ● 调节体内水分 ● 促进大肠蠕动 ● 帮助排便 ● 提供人体热量 ● 修复身体细胞 ● 维持骨骼健康 ● 增强抵抗力 ● 预防心血管疾病 ● 降低胆固醇 ● 改善高血压 ● 杀菌、抗病毒
代表食物	<p>五谷类：米、麦</p> <p>蔬果菇蕈类：山药、土豆、冬瓜、竹笋、大蒜、洋葱、白萝卜、金针菇、银耳、雪梨</p> <p>其他类：牛奶、鸡肉、鱼肉</p>

黑色食物养肾

定义	黑色谷类、菇蕈类、海藻类、乌骨鸡等属黑色食物
对应五脏	肾
有益成分	维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E、类胡萝卜素、花青素、铁、锌、锰、钙、硒、碘、多糖体
健康作用	<ul style="list-style-type: none"> ● 抑制肿瘤生成 ● 调节免疫力 ● 促进血液循环 ● 保护心脏与血管 ● 调节新陈代谢 ● 增加骨质密度 ● 平衡体内盐分 ● 抗氧化 ● 预防胃肠道疾病 ● 有益生殖和排泄功能
代表食物	<p>五谷杂粮坚果类：黑糯米、黑米、黑豆、黑芝麻</p> <p>蔬果菇藻类：香菇、茄子、海带、紫菜、葡萄、桑椹、黑枣</p> <p>其他类：乌骨鸡</p>

认识食物的“四性”

食物吃进体内，会产生偏热或偏寒的反应或影响，例如常听人说“荔枝吃太多小心上火”、“肠胃不好的人，吃太多西瓜可能会拉肚子”，这些说的其实就是食物的性质。

食物的性质主要可分为“温、热、寒、凉”四种，所以称为“四性”。不过某些食物并不特别偏向哪一种，这类食物被归类于“平性”。

就算是相同性质的食物，被不同的人吃下肚，甚至是同一个人在不同的时段吃，都会产生不一样的反应。究竟四性食物该怎么吃才最健康呢？

温性与热性食物

温性与热性食物，都具有促进新陈代谢、祛寒保暖以及改善血液循环等作用，只是程度略有差异。一般情况下，热性食物的效用比温性食物来得强烈。

冬季来临时，可适量食用温热性食物进补；容易手脚冰凉的人，也适合食用这类食物，使身体温暖；身体容易发炎、口干舌燥，或在夏季，则建议少吃。



寒性与凉性食物

传统医学中，常说某些很“冷”、“凉”或可以“退火”的食物，指的就是“寒、凉性食物”，它们通常具有清热、消暑等作用。

为了避免对肠胃造成强烈刺激，寒凉性食物不适合在清晨起床时食用。在夏季来临或身处热带、亚热带地区，特别需要消暑、解热，最适合食用寒凉性食物。不过仍应注意食用量，过量摄取可能导致腹泻或手脚冰凉等问题。

平性食物

不偏温热也不偏寒凉，介于其中的食物，称为平性食物。一般具有健脾、开胃、补益等作用。



日常生活中食用的食物，多属于这类。除了少数人对特定食物过敏之外，一般人都可食用平性食物，无特殊限制。

烹调方式也会影响食性

烹调的方式也会影响食性，例如煎、炒、炸、烧烤，会使食物偏向热性，因此寒凉性的食物可采取上述方式烹调；但如果是热性食物，可能因此变得更燥烈。

寒凉性与温热性食物搭配烹煮，也可将食性寒热调和，转趋为平，更有利于体质的平衡。

例如蟹食性较寒，可搭配酒、辣椒、姜等温热的食物来料理。另外像煮冬瓜加姜丝、炒青菜加大蒜，或是羊肉炉、火锅搭配白菜，都是基于相同原理。

注意 温热性食物该怎么吃？

- 体虚怕冷、循环不佳者，多食用温热性食物可温热身体。
- 气候较寒冷的地方，或者是冬季时，最适合吃温热性的食物。
- 体质燥热者，或有外伤、急性发炎等症状时，应少吃温热性食物。
- 温热性食物有提振精神的作用，因此白天比晚上适合吃。



注意 寒凉性食物该怎么吃？

- 体质燥热、容易口干舌燥的人，可多食用寒凉性食物。
- 体质虚寒、肠胃不佳或有呼吸道疾病者，应减少寒凉性食物的食用量。



5大食物属性一览表

食物属性	食物特性说明	代表食物
温性食物	有促进新陈代谢、祛寒保暖以及促进血液循环等作用	五谷坚果豆类： 稻米、糯米、高粱、红豆、花生、杏仁、核桃、芝麻 海鲜类： 虾、鳕鱼、海参 蔬菜类： 南瓜、香菜、韭菜、油菜、胡萝卜、生姜 水果类： 山楂、金橘、红枣 其他： 羊奶、咖啡、巧克力、花生油
热性食物	促进新陈代谢、驱寒保暖以及促进血液循环等作用，效用较温性食物佳	肉类： 羊肉 水果类： 荔枝、桂圆、番荔枝、榴莲 辛香料： 辣椒、芥末、胡椒、洋葱、大蒜、青葱、干姜、咖喱、肉桂、茴香 其他： 香油、酒
寒性食物	具有退火、清热、消暑、解毒等作用	海鲜类： 蛤蜊、蟹 蔬菜类： 芹菜、大白菜、竹笋、芦笋、茭白、芦荳 水果类： 水梨、椰子、火龙果、西柚、西瓜、橘子、柚子 其他： 冰品
凉性食物	具有退火、清热、消暑、解毒等作用，但效用较寒性食物弱	五谷豆类： 小米、大麦、绿豆、薏米 肉类： 鸭肉、鹅肉、田鸡 蔬菜类： 白萝卜、丝瓜、冬瓜、豆芽菜、茄子、苦瓜、黄瓜 水果类： 香瓜
平性食物	不偏温热也不偏寒凉，介于其中的称为平性食物，一般具有健脾、开胃、补益等作用	五谷豆类： 白米、黄豆、黑豆 肉类： 猪肉、鱼肉、鸡肉 蔬菜类： 菜花、圆白菜、甘薯 水果类： 葡萄、木瓜、草莓、苹果 奶蛋类： 鸡蛋、牛奶

对应体质吃出健康

要吃出健康，并不是一味地将各种营养全部塞进嘴巴里就行了。虽然和药补相比起来，食补温和多了，但不表示可以疏忽大意，有时候补错了还不如不补！该吃些什么，怎么吃，甚至是什么时候吃，其实都是有学问的！想吃出健康，首先得先了解自己的体质。

你是哪一种体质

食物依照品尝起来的味道、外在呈现的色泽以及吃进肚子里所起的作用，被归纳出“五色”、“五味”与“四性”等类别。人体则根据热、寒、实、虚、燥、湿等条件，来区分不同体质类型。

了解自己的体质类型，搭配适合的饮食、适量的运动以及适当的生活习惯，就能轻松获得养生效果，让身体更健康。

热性与寒性体质

◆热性体质的特征

- 1 怕热，体温较高，喜欢喝冷饮
- 2 舌头颜色偏红，舌苔较厚且黄
- 3 常感到口干舌燥，容易有口臭
- 4 尿量较少，尿液颜色偏黄
- 5 容易便秘



体质偏热性者，情绪上容易紧张、亢奋，且大多喜欢吃冰或冷饮。

◆寒性体质的特征

- 1 怕冷，手脚冰冷
- 2 舌苔白
- 3 脸色苍白
- 4 容易疲劳，体力不佳
- 5 尿量多且颜色偏淡



体质偏寒性者，说话常有气无力，而且因为怕冷，因此较喜欢吃热食。

燥性与湿性体质

◆燥性体质的特征

- 1 皮肤、毛发干燥，体型较为消瘦
- 2 常感到口干舌燥
- 3 有时喉咙干痒，干咳却无痰
- 4 容易便秘
- 5 女性有经血少的症状



嗜吃油炸食物，体质易偏燥性，季节转换、环境较干燥时，也易转为燥性。

◆湿性体质的特征

- 1 容易出现四肢或特定部位水肿现象
- 2 血压偏高、易疲倦
- 3 喉头时常感到有痰
- 4 肠胃不佳，常腹泻、腹鸣、腹胀
- 5 体型较为肥胖



季节或环境转换，变得较为潮湿时，湿气容易窜入体内，造成湿性体质。

实性与虚性体质

◆实性体质的特征

- 1 精神亢奋
- 2 声音洪亮
- 3 舌苔较厚
- 4 容易便秘
- 5 尿液颜色较黄



爱吃肉，蔬菜摄取量不够多的人，体质容易偏实性。一般说来，以男性居多。

◆虚性体质的特征

- 1 脸色苍白
- 2 体力不佳
- 3 容易流汗
- 4 脉搏较弱



生活习惯差、熬夜、压力大、三餐不定时定量等，多是造成虚性体质的原因。

8大体质 就要这样吃

体质是每个人的身体特质，不同体质容易罹患的疾病各异，而同一类型的疾病，在不同体质的人身上也会产生不同的症状。

中医根据“热、寒、实、虚、燥、湿”来区分不同体质。综合以上分类法，人体可以大致分为“热燥实型”、“热燥虚型”、“热湿实型”、“热湿虚型”、“寒燥实型”、“寒燥虚型”、“寒湿实型”、“寒湿虚型”。

体质受到遗传与生活饮食习惯的影响，每个人都不一样。在了解食物特性之后，若能进一步对应自身的体质，找出真正适合自己的食物，便可借助饮食维持健康。



热燥实型

主要特征：
经常口渴、
体内津液不足



寒燥实型

主要特征：
易咳嗽、尿量多、
易便秘、易染急性病



热燥虚型

主要特征：
汗量大、
易口渴



寒燥虚型

主要特征：
汗量多、尿量多、
易疲倦、有贫血症状



热湿实型

主要特征：
血压较高、
体内容易有发炎现象



寒湿实型

主要特征：
不易流汗、
易激动



热湿虚型

主要特征：
易腹泻或便秘、
易过敏



寒湿虚型

主要特征：
体质虚弱、
尿频、易腹泻

8种基础体质的饮食宜忌

体质	○ 适宜的饮食	× 应节制的饮食
热燥实型	寒凉性或苦味、清淡退火的食物 例如：白萝卜、芦笋、西瓜、香蕉	温热性及辛辣、刺激性的食物 例如：葱、姜、辣椒、桂圆、荔枝
热燥虚型	偏凉性、平性，能够清热退火、生津、滋补的食物 例如：山药、桃子、梅子、水梨、蜂蜜	燥热以及辛辣的食物 例如：牛肉、羊肉、大蒜、葱、辣椒、姜
热湿实型	平凉性或健脾利湿、化痰祛湿的食物 例如：海带、菊花	辛辣、油腻或是糖分偏高的食物 例如：葱、姜、蒜、栗子、核桃、糯米
热湿虚型	滋阴补血、清热退火的食物 例如：鸭肉、鳗鱼、丝瓜、冬瓜、糯米、红豆、薏米	燥热又辛辣的食物 例如：麻辣锅、人参、花生、核桃
寒燥实型	味甘、性平、性凉、性温、清淡、润燥生津的食物 例如：苹果、樱桃、菠萝、杏仁	太燥或太寒的食物 燥热食物：蒜、姜、洋葱、番荔枝 寒性食物：蟹、蛤蚧、芦荟
寒燥虚型	味甘、性平、性凉、性温食物 例如：菠菜、茄子、苹果、樱桃	寒凉性及燥热的食物 例如：柑橘、西瓜、薏米、冬瓜、大白菜、大蒜、葱、姜
寒湿实型	性温、健脾利湿的食物 例如：杏仁、茯苓、紫苏	高油脂、甜腻、寒凉的食物 例如：甜点、糕饼
寒湿虚型	温热性的食物，搭配其他平性食物	寒凉性食物 例如：苦瓜、冬瓜、水梨