「養肺」、「養胃」、「養心」的各種食物

乍暖還寒氣溫變化大的春夏之交，許多慢性疾病容易發生或復發，因此要格外注意身體健康，以下介紹「養肺」、「養胃」及「養心」的滋補食品。

1.養肺的飲食調養上，可多食用潤肺益氣的食物，如百果、百合、梨子、柚子、金桔、蓮藕、杏仁、銀耳、枸杞、黃耆等。

2.胃腸道對寒冷的刺激很敏感，所以為了預防胃痙攣、腹脹、胃痛或消化不良等症狀，飲食應清淡易消化並定時定量，避免生冷、刺激性食物，可吃些百合蓮子粥、銀耳粥、紅棗紫米粥等養生粥品，有益腸胃功能。

3.日夜溫差大易導致血壓上升，因此中風、心肌梗塞好發。飲食上要注意控制熱量和脂肪的攝取；多吃蔬果、全穀類食物，可清除血中膽固醇；選擇維生素Ａ、Ｃ、Ｅ、Ｂ群及茄紅素等，有助清除自由基，保護血管不受傷害，可以「養心」。