



保健飲食正知見

嘗試網路或名嘴推薦的保健食物前，應該先了解自己的體質

文/吳宗鴻中醫師（正宏堂中醫診所院長）



在現代人越來越追求健康的前提下，下述的飲食保健食物，是報章或電視健康節目大力推薦的，但往往因為只知其一不知其二的飲食觀念，反而使得身體負擔過重，以致適得其反，不但沒有越來越健康，反倒吃出問題。

1 五穀米、糙米

一般認知：五穀米、糙米含有豐富的維生素B群、纖維質、礦物質，可增添攝食營養。

新觀點：

1. 腸胃消化能力不好，有胃部疾病者應該少吃。

五穀雜糧的纖維量很高，在腸胃蠕動差時，突然大量的攝取，反而有可能消化不良，發生脹氣、胃痛、腸胃不適等症狀。

2. 缺鈣、貧血者少吃。

五穀米、糙米含植酸、草酸，會抑制鈣和鐵的吸收，所以貧血、缺鈣的民眾要小心吃。

3. 腎臟病患者不要吃

鉀、磷含量高，腎功能不佳者盡量不要吃。

* 建議：勿每日食用，或是白米糙米各一半。

2 芝麻

一般認知：芝麻含有豐富的維生素B群，E與鎂、鉀、鋅，及多種微量礦物質，幫助頭髮烏黑、骨質疏鬆等。

新觀點：

性味屬於燥熱性食物，油脂類食物，熱量高，長期食用或過量，或屬於燥熱型體質者，反而可能有頭皮出油容易掉



髮，容易煩躁，口乾舌燥，皮膚癢，睡不好等症狀產生。

***建議：**不要過量，每日攝取量應在3公克以內，屬於燥熱型體質者儘量不要每天吃。

3 精力湯：大多由蔬果和堅果打汁組成

一般認知：可以快速補充多種營養素。



新觀點：

1. 裡面水果類通常太甜(西瓜，鳳梨，柳丁、香蕉等)，打成汁後糖分攝取太快，血糖容易不穩定。

2. 蔬果類大多屬寒性(奇異果，火龍果，苦瓜，石蓮花等)，手腳冰冷，腸胃虛弱、大便軟稀者不適合。

3. 燥熱溫熱型體質的人，也不宜多吃裡面的堅果。

***建議：**最常的錯誤是一大早就喝一大杯的精力湯。早上腸胃還在暖機，就喝一大杯，久了鐵胃也受不了，要喝可以午餐或晚餐喝，一週2-3次。

4 檸檬汁、果醋、奇異果

一般認知：補充維生素C，鹼性食物調整體質，美白等。

新觀點：

只要舌頭覺得是酸的酸味食物，進入胃中時就會刺激胃酸，而且常常一開始是沒胃酸感覺的，只有生痰，喉嚨癢，胸悶，這時胃酸逆流已悄悄上身。有人甚至會說生痰是排毒，絕對不是，千萬要小心。

***建議：**不能天天喝，偶爾喝一喝即可，要飯後喝，減少胃酸被刺激過度。



5 苦茶油

一般認知：能治胃病、治糖尿病、久年咳嗽，也可用來製作月子餐等等，而最廣為流傳的，就是「苦茶油能治胃潰瘍及胃弱」。

新觀點：

1. 性味：「山茶油性寒、味苦、微毒。」由此可知，苦茶油屬寒性食物，所以產婦屬寒性體質不適用苦茶油。

2. 有人將「苦茶油對幽門螺旋桿菌抑菌因素可達9成以上」的結果說對胃疾有效，但連研究者都說未經人體試驗過，所以切勿以訛傳訛。

3. 屬寒性，常筋骨肌肉痠痛者少接觸。

***建議：**苦茶油富含單元不飽和脂肪酸，跟橄欖油一樣是很好的食用油，有助於改善血脂肪，但勿只攝取單一油脂，可以和多種油交替使用。



5 蜂蜜、蜂王粉

一般認知：抗疲勞，提高免疫力

新觀點：

1. 專家指出，由於蜂蜜容易受到肉毒桿菌的污染，並不適合嬰兒腸胃或腸

胃差的人食用，尤其是一歲前嬰兒不可食，因為容易導致寶寶肉毒桿菌中毒。

2. 有少數人的腸胃對此會過敏，在臨床上有遇過胃以前很少痛，開始接觸蜂王粉後反而天天胃悶痛，也有人會拉肚子。

***建議：**如果不常喝蜂蜜的人，先從少量嘗試，不要每天喝，避免過敏反應。

以上飲食只要適量都可以提供一定的營養，但是不建議天天食用，沒有一種保健飲食可以天天吃。吃過量對身體肯定是一種負擔，均衡飲食，少吃加工食品，作息正常，適度運動，絕對比吃某一種保健食品都好。

