# <u>温,构選兼姤缃,温,潔鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u> 鑷儿梅益度沒细恒脆提內裡

根据自己的体质选水果"体质"

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/04/22 12:40

依照中医的看法,人有体质,水果也有水果的性质,一不留神,多吃水果却会让人不舒服。体质分类是传统中国医学的独特理论,也就是一般常听到的寒、热、虚、实。水果也有寒性、热性、温性、凉性之分。

# 认识自己的体质

人的体质有寒热虚实之分,先认识自己的体质,再配合相应性质的食物,便能达到保养身体之效 -

## 寒冷体质

"寒体质"的人,产热能量低,所以手足较冰冷,脸色比一般人苍白,容易出汗,大便稀,小便清白,肤色淡,口淡无味,喜欢喝热饮,很少口渴,即使炎炎夏日,进入冷气房也会觉得不适,需要喝杯热茶或加件外套才会舒服。这类体质的人饮食上宜选择偏温热者。

体质属冷性,较怕冷,偏向贫血症,若食用寒凉性食物时,则将使其冷症更严重,由于四肢之冰冷感增加,促使末稍血液循环不良,造成即使在天暑之际,仍有手足麻痹之感觉,一到冬天则受寒冷环境之影响疼痛更剧。

# 温热体质

"热体质"的人,产热能量增加,身体较有热感,脸色红赤,容易口渴舌燥,喜欢喝冷饮,小便色黄赤而量少,进入冷气房就倍感舒适。这类体质的人不太适宜服用温热性质的饮食,反而吃一些寒凉滋润的食物,方能维持身体之平衡,感觉舒服,减少全身性的热感。

# 体质虚与实

"体质虚"是生命活动力衰退所造成,人的精神比较萎靡。"体质实"则容易发热、腹胀、烦躁、呼吸气粗,容易便秘。

除了以上分类外,体质还有寒热虚实交杂的可能,约略可分"寒与偏寒","热与偏热",又或以一般来区分。

说到食物属性,中医有所谓"四气",这是指食物进入体内,会产生"寒、热、温、冷"的作用,如果不温不热,不寒也不凉,则归属于"平"性,而每种水果,都有其属性,一般分为"温热"、"寒凉"、"甘平"三类。

## 温热类水果

所谓温热水果,指的是热量密度高、糖分高的水果。吃下去后,肝脏的葡萄糖磷酸化的反应加速、肝糖合成增加、胰岛素与升糠泪素比例上升、脂肪酸合成提高,三酸甘油脂合成也提高,肝脏充满了待送出的油脂和糖,就容易上火,身体能量增加,就比较"热"。

温热类水果有:枣、栗、桃、杏、龙眼、荔枝、樱桃、石榴、菠萝等。体质燥热的人吃这类水果 应适量。

#### 寒凉类水果

体质虚寒的人对这类水果应慎用。寒凉类水果包括:柑、橘、菱、香蕉、雪梨、柿子、百合、西瓜 等。

## 甘平类水果

甘平类水果有:葡萄、木瓜、橄榄、李子、梅、枇杷、山楂、苹果等。这种水果适宜于各种体质的人。

## 中西医角度看水果

中医--中医强调均衡、阴阳调和,所以体质偏热的人要多吃寒凉性的食物,体质偏寒的人,自然要多吃温热性的食物。吃水果的原则也一样。同时,地形、气候也会影响生理与饮食。例如:广州地属亚热带,仲夏暑热难当,受天热、地暑的影响,人们常发生头痛、身热、口渴、心烦等现象,为了达到均衡,最好选择吃些寒凉性的食物。

西医--西医不太讲体质、食物属性这回事,病人吃了某些水果,身体如果觉得不舒服,就是不适应,应该避免。

任何一种水果吃太多,无论体质再好,身体都会受不了。例如苹果,虽然我们常说"每日一苹果,医生远离我",但吃过量会伤脾胃。另外,荔枝吃多了会降低消化功能,影响食欲,产生恶心、呕吐、冒冷汗等现象;杏过量食用会上火,诱发暗疮;瓜果类由于水分多,吃多了会冲淡胃液,引起消化不良、腹痛、腹泻;荔枝、龙眼吃多都容易上火、躁热。均衡饮食不仅要注意"质",更重要的是在乎"量",所以吃时记得用脑,仔细考虑是否适合自己。以下为你介绍各种常见水果所含的成分,有些不适宜多吃。

柿子--含有大量的单宁、柿胶粉,单宁收敛力强,故便秘患者不宜多吃。另外,空腹吃柿子或吃蟹后食柿子,易生柿石。因此,胃炎、胃酸过多、脾胃虚寒等病人,及在空腹、劳累后最好不食或少食柿子。

苹果--含有大量的糖类和钾盐,摄入过多不利于心、肾保健。患有冠心病、心肌梗塞、肾病、糖尿病的人,不宜多吃。

香蕉--性寒,含钠盐多,患有慢性肾炎、高血压、水肿症者尤应慎吃。由于香蕉含糖量大,糖尿病人亦不宜多吃。

西瓜--含水量多,是盛夏消暑佳果,但肉质寒凉,年迈体虚者多吃易发生腹痛或腹泻。心力衰竭者和水肿严重的病人也不宜多吃。

柑橘--性凉,胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃,以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。橘子吃多了还容易上火,引起口角生疮、目赤肿毒,诱发痔疮。

荔枝--连续大量地食用,会使人脸色苍白,产生头晕、心慌、冒冷汗、打呵欠、乏力等症状,这 是由于荔枝引起外源性低血糖反应所致,医学上称之为"荔枝病"。

榴莲--榴莲未必人人吃得起,由于它性质热而滞,相当燥火,固不适合燥火重的年青人吃;但其补益价值则是相当高,有滋养强身的功用,可治心腹冷痛、胃痛以及皮肤病,用它来炖鸡汤,又香又鲜甜,对体弱、寒底的老人家最滋补,一汤见效。牢记肾脏或心脏有疾病者少食榴莲为妙。