現代中醫飲食「減肥法」

Weight-losing method with modern Chinese dietary therapy

陳曦齡　*CHEN Xiling*

（香港中醫藥膳學會　會長）

肥胖是人體脂肪組織過多堆積，使體重明顯超過正常的一種狀態。正常成人在一般情況下，每日膳食攝入量與機體全部消耗的能量基本保持動態平衡，這是維持正常新陳代謝和身體健康的主要標誌之一。當攝入過多，消耗過少，多餘的能量即以脂肪的形式儲存於體內，長此以往，就容易患肥胖病。本文着重從現代營養學的角度，結合中醫食療的臨證經驗，試行論述，供同道參考。

1　中醫食療，必須與現代營養學相結合

1.1　均衡飲食調節，是自然減肥法的基礎

均衡飲食，自然減肥是通過每日控制富含糖，脂肪的食物，增加富含維生素，多種礦物質和蛋白質等成分的食物，在不影響人體正常生理功能的前提下，促進人體所蓄積的脂肪優先分解代謝，從而達到減肥的目的。這類減肥方法是將所有食物分為三大類，通過三大類食物之間的均衡攝入而達到減肥效果。

第一類食物是自由選擇不限量的食物。這一類食物主要包括高蛋白類食物，有肉類、魚類，海產品，蛋類，大部分蔬菜類和調料類及飲水等。從此類食物中選擇食物食用，就能夠保證人體所需的營養成分已經全部從這些食物中攝取，不會再產生飢餓感和恐懼感。

第二類食物是自由選擇限種限量的食物。此類食物也稱必食食物，其食物是根據最近的營養報導，每日膳食中必須保證足夠的含鈣食物和含纖維素的這兩種成分。為了保證每天的鈣需要量，必須吃富含鈣的食物，如牛奶，奶酪，酸奶等。纖維素是食物中不可缺少的成分，富含纖維素的食物有全麥麵包，水果類中的蘋果、香蕉、梨子等，還有土豆，青豆，紅豆等。

第三類食物是按危險指數選擇的食物，這一類食物容易引起肥胖，也是需要計算的食物。這類食物包括含澱粉高的水果類，水果汁，水果乾，乾果類，粮食類，魚和肉的製品，甜食，飲料等。科學已經證明，脂肪和糖是導致肥胖的兩個危險因素，這些食物的危險指數是根據食物中脂肪和糖的含量評出來的。通過標記食物的危險指數，明智地選擇食物[1]。

均衡飲食，自然減肥可以簡單地根據，一日三餐中，以第一類食物為主，必須攝入量第二類食物以保證鈣和纖維素的量，嚴格控制第三類食物的攝入，既簡單易行，又安全健康，只要堅持，一個星期一般可以減重2千克左右[1]。

1.2　養成良好的飲食習慣，是健康減肥的保證

減肥要節食的提法太過籠統，應該是合理地選擇既富有營養而熱能量又低的食物，使減肥者吃飽吃好，吃出健康。

1.2.1 改變以前嗜吃脂膏的習慣，如肥豬肉，雞皮，鴨皮等。以低脂肪低能量，高營養，高蛋白，富含維生素及纖維素的食品取而代之。這樣，即使等量的食品，後者的熱量往往低於前者，就等於是節食。所以，關鍵是改變飲食品種。

1.2.2 習慣狼吞虎咽的人，吃飯草草了事，最好每餐延長就餐時間。減慢進餐速度，細嚼慢咽的結果很可能慢慢減肥，狼吞虎咽的吃飯，不僅食物消化利用率低，有損胃腸健康，而且不利於減肥。因為吃飯太快，食物來不及充分刺激口腔黏膜，大腦中樞神經收不到足夠的反饋信號，飢餓中樞就得不到相應的控制，人就感到

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

沒有吃飽，從而繼續吃，從而使人進食更多的食物，能量得不到控制，體重增加。反之，細細慢咽，食慾得到控制。因為就餐時間延長，也會產生飽了的感覺。

1.2.3 有的人喜愛吃零食，在此提供一個不用戒零食也能減肥的竅門，即選擇一些熱量低的食物充當零食，如水果，稍微煮過的蔬菜，爆米花，切成小片的肉類，乾果等，但應做到肚子真餓時才吃。

1.2.4 要克服旺盛的食慾，選用少食多餐法，每天吃5次飯，每次吃的數量要少，時間間隔要均勻，這樣就能起到減肥的作用。

1.2.5 多食纖維素，吃足夠的新鮮蔬菜與水果。體積大，熱量低的蔬菜是能以最少熱量獲得飽腹感的食品。如芹菜，葫蘆，萵苣等。而新鮮水果如桃，梨，李子和櫻桃，葡萄乾，話梅，無花果等水果中的果糖易轉化成脂肪，應少吃。

1.2.6 應鼓勵多吃粗粮，雜粮。如玉米麵粉做成的麵包要比精麵粉做成的麵包有飽感，雜粮如玉米等，比米飯與麵食易有飽感。

1.2.7 改善食品的製作及烹調方法，也有助於解決低熱量與飽腹感的矛盾。在低熱量的前提下，減肥者飲食既要保證營養平衡，又要有飽感。不宜選用油煎或油炸食物，盡量採用炖、蒸、涼拌等烹調方法，可以減少熱量攝入。

2 具有降脂功效的常用食品：

古人認為：「肥貴人」、「高粱之疾」，這意味着本病的發生與過食肥甘厚膩密切相關。因為過食肥甘厚膩，有礙脾的運化，若運化失常，則水谷不能生化精微而變為「痰濁」，說明「高脂血症」與「血中痰濁」有關。要降脂減肥，必須調理飲食。正如《內經》云：「食氣入胃，散精於脈，淫氣於筋。食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈，脈氣流注……」《醫學心悟》云：「凡入嗜食肥甘，或醇酒乳酪，則濕從內受。濕生痰，痰生熱……」說明中醫重視飲食與血脂的關係，強調醫食同源，藥食同源的重要性。香港常用的食品，經中醫長期的臨床實踐及現代藥理學的研究證明：香菇、荸薺、木耳、空心菜、玉米、洋蔥、大蒜、薑、黃豆、綠豆、豆製品、燕麥、茶葉、蘋果、山楂、大棗、茄子、蘿蔔、海帶、牛奶、食醋、椰菜、茄子、花生、魚、芝麻、芹菜、蕃茄，淡菜、向日葵子等均有不同程度的降血脂功效[2]。

2.1 香菇：味甘、性平，有補脾益氣，化濕消食之功效。因它含有一種核酸類物質，可降低血脂，防止動脈硬化和血管變脆，並有降血壓的功效。近年來，發現它有提高機體抑制癌瘤的能力，可加強抗癌作用，且無不良反應。

2.2 豆制品：黃豆性味甘平，能健脾利濕，益氣補虛。它是豆類中營養最豐富，且具有降膽固醇的功效，過量攝入也不會引起肥胖症。其製品豆漿、豆腐也有同樣功效；綠豆性味甘、涼，有清熱除煩，利濕解毒之效。實驗證明，它可防止實驗性動脈硬化症家兔的血脂上升，並使已經升高的血脂含量迅速下降。

2.3 蘋果：味甘、微酸、性涼，有生津止渴，清熱除煩，健脾消食之效。臨床研究證明，每天吃1-2個蘋果的人，其血液中膽固醇含量可降低10%以上。因蘋果含豐富的果膠，既能降低血液中膽固醇的濃度，又能阻止血管壁上的脂肪聚集。另外，果膠尚可與食物中的Vit C，鎂，果糖等降膽固醇物質結合成化合物，增強降血脂效能。

2.4 玉米：味甘、性平，有健脾調中，甘淡利濕和利尿降脂之功效。

國外盛行吃玉米粥治療高脂血症，因玉米含有豐富的不飽和脂肪，它是一種膽固醇吸收的抑制劑，故有降血脂功效。

2.4 牛奶：含有乳清酸、羥基、甲羥二戊酸，能抑制人體內膽固醇合成的活性，從而抑制膽固醇的合成。此外，牛奶尚含較多的鈣，也可降低人體對膽固醇的吸收。故常飲牛奶或奶茶，是大有裨益的。

2.5 茶葉：味甘、微苦、性涼，有清熱除煩，清目醒神，消食除垢，利尿解毒之效。經常飲茶對高血壓、動脈硬化、冠心病有好處，因為它含有較多的茶多酚類，能減少血液和肝臟中的烯醇和中性脂肪的積聚，強化

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKIRCM All Rights Reserved

微血管的滲透能力。尤以綠茶，據日本學者實驗研究證明，它有降血脂，抗動脈粥樣硬化、防止血小板聚集和抗腫瘤等作用。

2.6 魚類：各種魚類的肉能健脾益氣，食後易消化吸收。脂肪酸中有飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸之分，並不是所有脂肪酸都對人體有害，尤以魚肉的脂肪中富含多種不飽和脂肪酸，具有降血脂和降血壓的功效。其降脂功效是植物油的3-5倍，故吃魚可長壽，對中老年人及有心血管疾病、肝腎疾病的患者最宜食用。

2.7 食醋：近年來，美國時興食醋減肥新方法。研究者認為[1]：食醋中所含的氨基酸，不僅可消耗人體內的脂肪，而且能使糖、蛋白質等新陳代謝順利進行。據研究，肥胖者每日飲用15毫升至20毫升食醋，在1個月內就可減輕體重3公斤左右。

3 肥胖患者降脂食療

3.1 香菇降脂湯：香菇有補脾益氣，化濕消食之功效。因它含有一種核酸類物質，可降脂減壓，防止動脈硬化和血管變脆。選用香菇3兩、大棗10枚水煎服。本食療方有健脾燥濕，消食降脂功效。

3.2 香菇炒空心菜：香菇2兩、荸薺10個、木耳1個、空心菜4兩—半斤。有降脂減肥功效，適合於體型肥胖的高脂血症患者。

3.3 宮廷御醫「減肥祛脂藥方」—清宮仙茶：澤瀉、山渣、紫蘇葉、石菖蒲、

上茶葉混合組成。本方澤瀉加山楂能滲濕利尿，通脈消食，減輕體重，降脂排毒；紫蘇、菖蒲含豐富的芳香揮發油，能散風發汗，祛暑除濕，理氣活血，豁痰開竅，助澤瀉、山楂祛脂減肥。再加上優質茶葉，尤以綠茶，更具降血脂，抗動脈粥樣硬化、防止血小板聚集等作用。中醫學認為：肥胖病人多濕、多痰，血脈流通不暢。高脂血症也有相同特點，所以泡服上述特殊加工的仙藥茶，既能使濕祛痰除，又能使血脈暢行，從而收到顯著降脂減肥的功效。

參考文獻：

[1] 葉錦先. 藥膳研究與營養教學. 香港：天馬出版有限公司, 2008 : 121-123.

[2] 陳曦齡. 香港常見降血脂的食品與食療的舉隅. 香港中醫雜誌, 2013,8(3) : 62-63.

（編委：潘文昭審校2015.07.03）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved