



(接上期)

◎ 邱寶鈞

中醫食療與食物的三種機能特性，深深影響著國人的飲食觀。

(一) 中醫食療之特點

食物有其固定的療效為中醫在數千年前便已具有的觀念，即若今日，歐美人亦認為「食物是最好的醫藥」。中醫食療是由日常生活中飲食做起，注意節氣及體質的變化，並講求食物之四氣、五味。藉由各種不同食物的性味，以達到協調臟腑功能，糾正人體陰陽失調引起之病症。而這些對食物特性的了解，係經過數千年來不斷的觀察，藉由實際經驗中得到之結論，故並非全無科學依據。

四氣主要指「寒、熱、溫、涼」四種性質，其中溫熱與寒涼分屬兩種極端不同之性質，類似於陰與陽。寒涼之食物具瀉火、清熱之作用，故「熱病以寒藥、寒食治之」；溫熱之食物具補益、健脾、開胃之作用，故「寒病以熱藥、熱食待之」。

(二) 食品之三種機能特性

食品有許多的功能，而最基本的功用便是解除飢餓。當吃飽後又希望吃的好，開始注重色香味等食品的附加價值；一旦吃的過好後，更容易營養過剩，於是又希望由食品中得到保持身體健康的物質。由此觀念發展出食品之三種機能特性如下：

1. **一次機能特性**：是指維持生命之營養機能。舉凡傳統營養學中所提的。食物所提供之醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質等營養素者，皆屬此一次機能

特性的範圍。

2. **二次機能特性**：賦予食物色香味觸覺的食感機能。如煮菜時，廚師會使用胡蘿蔔、青椒切細當配菜，以增加菜的顏色，促進食慾；而一些常用的調味料，都為調味之目的等功能，即屬於二次機能特性範圍。

3. **三次機能特性**：調解生理機能之特性。在食物中的微量物質具有改善人體生理機能之特性之功效，這些微量物質可能為多醣類、微量元素、脂溶性物質、蛋白質等。多醣類如膳食纖維具有降低血脂、紓解便秘，避免憩室炎發生等功效；微量元素如硒，可增進免疫力；脂溶性物質如大蒜中的蒜素可降低血膽固醇；蛋白質如母乳初乳中的免疫蛋白，具有增加嬰兒免疫力之功用。

食物所能提供之「三次機能特性」主要包括：（1）疾病防止。（2）增進身體防禦。（3）改進身體調整機能。（4）疾病之恢復。（5）抑制老化等五項。而此三次機能特性之觀念，係由中國的「醫食同源」之觀念衍生而來，再經科學研究證明此類食物確實有些三次機能特性而受到肯定。四氣是食物本身的性質，而五味屬於食物的味道，兩者結合構成了食物本身的醫療範圍。故在食療上，一種毛病常有許多宜食及不可食的食物，此觀點與現代營養學的觀點不謀而合。從十大死因中不難發現，就有七項與飲食有關，可見健康飲食是多麼重要！

科技時代的進步，人類生活方式與社會型態改變了，外食人口急速增加，自助餐、速食店、便利商店、便當餐盒是外食人口最方便的選擇，變成現代人飲食習慣。但觀看外面的自助餐、速食店、便當餐盒所製備，一般稱為台灣素食，食物仍然是多油、重口味的食物，真讓人擔憂。

因此，要有健康身體必須從基礎的飲食著手，依據個人不同體質、年齡、需求為考量，攝取多元化的營養素，運用天地萬物間最天然的食材，給予完善的菜單設計，善用烹調技巧與食物特性，製備兼具健康與養生、安全又衛生，美味與可口兼備之料理，是不可忽略的大事。

健康的飲食觀要靠自己來維護，從自己做起，身體力行實踐四低一高的飲食觀，適度的運動，規律的生活，做一個快樂健康現代人。

（續下期）