

冬令進補有技巧，健康飲食免煩惱

環安衛中心衛生保健組 宋護理師整理

一、前言

一般而言，冬天是適合養生進補的季節，傳統上冬補是國人的節令大事，依中醫傳統的「冬不藏精，春必病溫」的理論，說明了冬令進補是適合調養身體又可暖身應付寒冬以及儲備隔年之身體能量的好時機。(1)然而現今國人平日飲食不虞匱乏，熱量攝取往往過剩，加上傳統進補大多含有高脂肪食材，反而可能造成身體負擔。(2)

二、進補的原則

中藥亦是藥，傳統對於服食中藥抱著「有病治病、無病強身」的觀念是不正確的，補益之劑並不是適合每個人，進補需視個人的體質、年齡、生活環境、季節變化...等因素依不同的藥材配方做調理，對於有特殊體質、疾病之民眾，進補前應洽詢中醫師或專業醫事人員，才能補的安心又補的健康。(1)

且傳統進補的食材多為高脂肪、高膽固醇的肉類及動物內臟，與酒、麻油及中藥材一起燉煮，如果再加上湯底、沾醬，熱量驚人。雖然吃的時候暖洋洋，卻可能造成身體負擔，慢性病如痛風、高血壓、高血脂等患者更要留意。(2)



*圖片來源中國醫藥大學附設醫院(2)

三、什麼人適合冬令進補

- (一) 身體虛弱者如氣虛、血虛、陰虛、陽虛者可依不同需求、體質給予適當的進補。
- (二) 年幼、年邁體弱者：在冬天，食慾較大，相對營養的吸收也較好，正是增強或調養改善體質、增加身體抵抗力及延年益壽的好時機。
- (三) 預防疾病者：一些易在春夏發作疾病如哮喘、慢性鼻炎等過敏性疾病，可於冬天時適當的進補調理，以改善來年疾病的發作狀況。
4. 其他：冬令進補是一種藥食療的調理方式，若

是身體有特別需要調養者，還是要諮詢中醫師或專業醫事人員意見，依其體質給予不同的調養方式，這樣才能發揮冬令進補之最大效能，將身體機能調整至最佳狀態。(1)

四、量身聰明吃、冬令健康補--進補鐵三角

國民健康局亦宣導「聰明吃」，期望國人學會進補鐵三角，聰明搭配，即可以得到進補的效益，並且健康過個冬天。健康進補鐵三角是：計算BMI控制熱量、挑選合宜食物材料、補品三餐聰明搭配。

(一) 計算BMI 控制熱量

古早時代食物不豐盛、百姓常有營養不足的問題，又加上氣候寒冷，若身體缺熱量、過瘦，將難以快快樂樂過冬天。而在營養豐富的現代，再進補高油脂、高熱量補品，怕的是補出肥胖，遠離健康。建議民眾平日就要「天天量體重」，隨時掌握自我BMI，BMI若超過24 kg/m²，已邁入體重過重、肥胖的身材，則最好不要隨進補的流行起舞。即使正常體重，也應慎選食材、控制熱量。一人份補品常有三、四塊肉，瘦的雞鴨肉約200大卡熱量、油脂多一些的牛、羊、豬肉，可能有280大卡(等同一碗飯)或更高的熱量。麻油、糖、酒各一湯匙調味，就會再加入180大卡熱量，其他如藥膳材料紅棗、枸杞、龍眼乾，都有一些糖份和熱量的提供。

(二) 挑選合宜食物材料

除了要控制熱量者需小心計算補品熱量外，缺鐵性貧血者可以用鐵質高的食材如鴨肉、牛肉、羊肉；痛風、高膽固醇血症者，避免選腰子、大腸、肝臟、豬心等普林與膽固醇高的食材、也不宜選油脂過高的三層肉，燉雞、燉肉、燉內臟的湯品，痛風患者宜忌口；血壓過高或有心、腦血管疾病病史的病友，注意鹽分、膽固醇、飽和油脂，也要注意補品中勿大量加入酒精。

(三) 補品三餐聰明搭配：

1. 冬令補品當成正餐食用，並多配一些青菜、水果與五穀類。
2. 補品中的油脂、鹽分多，正餐的菜色宜清淡。
3. 每次進食量亦要控制，若烹煮或購買了較多的補品，就宜分次吃或多人分食。
4. 選用低油脂去皮的肉品，並將肉類燙煮過，清除上面浮油再加佐料或藥材燉煮。
5. 麻油與酒，則應視身體情況酌予減量。(3)

五、進補之禁忌及注意事項

- (一)忌不正確之進補：進補方式不對，越補越糟。
- (二)忌感冒、發炎反應時進補：例如感冒、喉嚨痛、發燒、嚴重咳嗽、外傷...是不能進補的。
- (三)患有慢性疾病者：如心血管疾病之高血壓、心臟病、動脈硬化...等或患有氣喘、肝病、糖尿病、腎臟疾病、痛風...等慢性疾病患者，若不適當的進補，有可能會激發疾病的發作。
- (四)有胃腸潰瘍、胃腸脹、消化不良、痔瘡...等胃腸疾患或口乾舌燥、心情煩躁、皮膚癢、便秘...等火氣大的狀況，需調整進補方式。
- (五)對於懷孕及適逢生理週期的女性朋友，進補也該小心評估其適當性。
- (六)其他特殊疾病、體質者。(1)

六、冬令進補的小技巧

- (一)請教中醫師等專業人士，依體質進補。
- (二)採買中藥材時，選擇有完整包裝的商品。注意外包装有無標示「品名、重量、製造日期、有效期限、廠商名稱及地址」等資訊，且注意藥材有無長蟲、發霉、變色等情形。
- (三)中藥材為產自大自然的天然物，烹煮前須先以清水清洗，以去除蟲卵、化學添加物、農藥殘留等。
- (四)年紀太小或年長者、有慢性病及正在服用西藥治療疾病者，不宜隨意進補，應徵詢醫師意見後為之。
- (五)慢性病患者更需考量自己的病況，節制飲食。例如糖尿病患者必須節制食入量，減少熱量的攝取；心血管疾病患者需減少酒精與動物性油脂的攝取量；高血壓患者則須注意鹽與味精等調味料的使用量；有痛風疑慮者，應避免喝下過量的湯汁。(2)

另外，若依中醫的看法，養生之道除了食療之外，運動也是非常重要。前 98 高齡的總統府資政陳立夫先生曾指出：「養身在動，養心在靜」。冬季氣候寒冷，日出之前外出運動易著涼受寒，宜在日出之後穿著合適的衣物才外出進行運動鍛鍊。運動的方式則應根據年齡以及個人體能選擇適合的運動，例如散步、慢跑、太極、瑜珈等，如果一味進補而未有充足的運動，明年春天來臨時身材就會走樣。(5)



*圖片來源中國醫藥大學附設醫院(4)

中醫給虛寒體質者的叮嚀：

- 飲食內容：可適度增加薑、蒜、辣椒等辛香調味料的攝取，要盡量避開水分較多的瓜果、梨、柚等寒涼食物及冰冷飲品，其餘營養力求均衡即可。
- 適度運動：除了注意保暖之外，藉由運動或氣功導引，使適度流汗，有助於新陳代謝，更可進一步改善怕冷、四肢冰冷的問題。但在運動流汗後要特別注意避免直接吹風，以免風邪感冒上身。
- 穴位按摩或針灸：可選取頭部的百會穴，上肢的合谷穴、曲池穴，下肢的足三里、陽陵泉、太衝穴、三陰交等。這些穴位對於虛寒體質者在益氣、溫陽、養血等方面都有一定的療效，可常做適度按摩。另外，也可選取腹部的五柱穴，以艾條灸或按摩，對於脾胃虛寒、常常腹瀉或消化吸收功能較差的患者最為適合。五柱穴：胸骨下端與肚臍的中點為中脘穴，距離中脘穴的上、下、左、右各 2 寸處（約 3 個指頭寬），即巨闕穴、下脘穴、梁門穴（左右各一）。
- 善用中藥調理：雖然體質虛寒者在冬季較容易出現相關症狀，但在夏季遇到溫差變化時（如：進出冷氣房）也會發作，如果平時就能藉由中醫藥做好體質調理，症狀發作頻率可望減緩，甚至不再復發。(4)

※參考資料：

- (1) <https://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9812/19.htm>
高雄醫學大學附設中和紀念醫院
- (2) <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=4691>
中國醫藥大學附設醫院
- (3) <https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-24957-1.html>
衛生福利部
- (4) <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=4663>
中國醫藥大學附設醫院
- (5) <https://www.chimei.org.tw/ePhotoAlbum/files/E80485CD061E9927EC47C95EAB892327.pdf> 奇美醫院