

中医教您饮食养生，吃出健康！

自古以来，中医除了治病，它更讲究养生，养生才是治本。而多种养生法中，饮食养生更受到重视。现今社会，由于身体诸多毛病，营养保健品日受欢迎。选择“对”的保健品才能真正受益其中，否则只是劳财害命而已。下列提出4个观点，可作为饮食养生的依据。



黄咨庆中医学博士

- 毕业于中国南京中医药大学
- 新加坡卫生部注册中医师
- 驻新加坡思恩诊疗所
- 中医养生推广人，经常参与演讲和发表文章

1. 粮食杂豆主养命

粮食杂豆(如大米、小麦、黄豆、豌豆等)提供机体基本营养，是维持生命的主食。副食品如肉、菜或水果皆不能当主食，不能养命。我在临床发现，有些病人为了减肥或实行错误的养生理念，不吃主食，结果基础营养不足，导致各种病症，如：脱发、失眠、肠胃疾病、皮肤病、虚弱、精神不振、头晕、甚至晕倒入院！

为何豆类也是主食之一？古人谓：“五谷宜为养，失豆则不良”，又说：“可一日无肉，不可一日无豆”。意思是说主食中如果没有豆类，营养便会失衡。这与现代营养学的对蛋白质的观点不谋而合。现代营养学认为，蛋白质(Protein)是组成人体一切细胞、组织的重要成分。机体所有重要的组成部分都需要有蛋白质的参与。一般说，蛋白质约占人体全部质量的18%，是生命活动的主要承担者。优质蛋白来源能够提供完整的9种必需氨基酸，人体无法制造而必须从饮食中摄取。豆类如黄豆和豌豆，含有丰富的优质蛋白，能够促进小孩发育、细胞修复及增强身体的抗病能力。

2. 蔬食养生更健康

现代文明饮食养生提倡蔬食养生。美国营养机构提出，动物尸体是富含大量毒素的物质。动物养殖场环境恶劣，动物遭受大量的荷尔蒙、抗生素、镇定剂等毒害，加上被杀以前受到极度的恐惧与痛苦，使其体内生化作用产生了极大的变异，毒素遍布全身。一般人认为喝奶补钙，《中国健康调查报告》却指出，过多进食动物蛋白(尤其牛奶蛋白)能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压、白内障和老人痴呆症等的患病几率。然而这些疾病都能通过调整膳食来控制或治疗。同荤食比较，蔬食更有利于人类健康，蔬食者一般更长寿。

3. 饮食有节重均衡

吃，是一大学问，所谓病从口入，许多疾病就是吃出来的。中医养生，是一门关于生命自我控制、调节、管理的艺术，饮食养生自然也要有节制，其内涵不离调四气、和五味，粗茶淡饭为宜，不偏食、多样化、讲究营养均衡，不暴饮、不暴食、以中庸为度，少油炸、少酒肉、蔬食养生更理想，少生冷、寒凉、燥热之品，少加工食品，天然饮食更健康。

4. 药品保健当慎选

药之所以能成为药，是因为其性味有较大的偏性与功能作用，以其偏性调整已偏之病体。中医强调体质，每个人体质不同，自然能吃的中药也不同。如果长期服用有偏性又不适合体质的药物，后果不堪。人参、灵芝再好，若不适合自己，那它对你而言就是毒药！若服用这类保健品，最好先咨询中医。绿豆、薏米、芦荟皆属中药，慎服！

以上所述的观点作为选择营养保健品的基础，推荐大家选择以全植物，尤其五谷豆类的食品作为日常的保健品，市场常见的有纯燕麦麸、黄豆、高植物蛋白粉、小麦、红米等等。它们对人体有很多好处，例如黄豆和豌豆除含有丰富的优质蛋白及9种必需氨基酸外，还含有膳食纤维、钙、磷、铁、维生素D、E等营养成分，具有降血脂和调节血糖作用，并能够有效地预防和控制结肠癌，改善肠道功能。因此，黄豆、豌豆和各种豆类都可以作为很好的植物蛋白和膳食纤维来源。以上这些保健品适合作为日常早餐，或减肥者与养生人的晚餐代餐。



适合各年龄层的多种营养配方蛋白质

高植物蛋白与消化纤维的独特配方，富含钙、镁及维生素D3。



儿童
HPF-5™
高蛋白饮品
促进孩童
快高长大



成人

修复皮肤、指甲、头发及其他细胞组织，让您充满活力每一天！

- 优质蛋白提供完整的必需氨基酸以促进胶原蛋白在体内的合成。
- 结合优质蛋白与纤维素以增加饱足感，让体重管理变得更轻松！
- 增强钙质吸收配合优质蛋白可延缓年龄相关的骨质流失。



年长者

维持肌肉和骨骼质量，体魄强健行动自如！

- 优质蛋白通过建立肌肉质量以延缓肌肉萎缩。
- 足够的骨骼与肌肉质量可以减低跌倒和骨折的风险机率。
- 有助于病后康复期。



HPF-5™

高蛋白及高纤维粉
富含钙、镁及维生素D3

将1匙(约16克)的Biogrow HPF-5™
溶入一杯冷或温开水中可提供...

- ✓ 超过61%的植物蛋白，含所有9种必需氨基酸 - 有助于成长发育和细胞修护*。
- ✓ 富含消化纤维(小麦抗性糊精)以促进肠胃蠕动，有益于便秘人士*。
- ✓ 添加镁及维生素D3以帮助钙质在体内更好的被吸收、保存及利用，以促进骨骼健康*。
- ✓ 不含胆固醇及乳糖，低脂肪及无添加糖分。
- ✓ 适合素食者。

*健康声明来源: FSQD, MOH, Guide to Nutrition Labelling & Claims (as at Dec 2011).



全国各大西药行均有出售。
Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd. (284196-H)
咨询专线: 03-7956 2220 (星期一至星期五 9am-5pm)
网站: www.biogrow.com.my