

中醫藥膳的應用及注意事項

食物是為人體提供生長發育和健康生存所需各種營養素的可食性物質，也就是，食物最主要的是營養作用。食療（食物療法），又稱食治，即利用食物來影響機體各方面的功能，使其獲得健康或愈疾防病的一種方法。

中醫藥學理論為基礎的，以“養”和“療”結合為主要內容的學科，還具有以下幾個顯著點：1. 經驗豐富、行之有效。3. 飲食有節，調適合理。2. 方法獨特，簡便實用。4. 辨証施食，個體調整。

中醫理論以辨証施食，給予相應的食物，使其內環境恢復協調，保持健康，起到防治疾病的作用，食物選用原則如下論述：

◎整體原則 (1) 因時制宜==正確選用不同性能的食物可以使人體順應氣候變化，保持內環境的穩定，如夏季應多食西瓜、綠豆等，冬季應多食羊肉等，秋季應多食梨子等。

(2) 因人制宜==如兒童身體嬌嫩，為稚陰稚陽，宜選用性質平和、易消化，能健脾開胃的食物，而應慎食滋膩峻補之品；老年人氣血陰陽漸趨虛弱，身體機能亦較低下，宜選用有補益作用的食物，凡過於寒涼和溫熱及難於消化的食物均應慎用。**◎辨証施食原則** 指根據不同的病証來選配食物，因此在疾病治療過程中，食物的選配應在辨証施食的原則下進行。

◎辨病施食原則 疾病的發生發展變化，在病理生理上具有其獨特的內在規律，儘管在不同人體和不同階段，其証的表現有異，在治療中必須注意到病的特殊性。**辨証與辨病施食是提高食療效果的2個重要原則辨証與辨病，兩者相輔相成，不可顧此失彼。**

◎平衡膳食原則 食都有營養機體的作用，但因其性能不同，偏嗜不僅起不到營養作用，反而會導致臟腑功能失調，陰陽乘戾，危害健康，滋生疾病。藥膳（medicated diet）或稱藥療法（pharmaceutical treatment），都是對人尤其是產婦或年老體弱或病人有滋補之效。中醫食療，作為一種比較理想而有效的醫療保健方法，受到醫學和營養學界的重視，並已成為現代人體醫療保健綜合措施中的一個重要組成部分。

現代中醫食療醫已不再局限於經驗積累和文獻整理，而是更多地利用現代科學技術手段和思路，並注意與現代營養學、植物化學及烹飪學等其化學科相結合，這就為食物開發利用和食物療法的運用開闢了更廣闊的前景。