

# 談冬季營養調理

文/營養科 曹麗燕 營養師

寒冬來了，冬天是一年當中養生的重要時候，起源於中醫養生學，談到：「春生、夏長、秋收、冬藏」。也就是說，人體養生之道，當順應四季氣候變化自然規律，又云：「冬天乃萬物斂藏」，養生就該順應自然界收藏之勢，收藏陰精，使精氣內聚，以潤五臟，以達到防病強身、健康長壽的目的。所以今天淺談冬季營養調理，該如何做到，列載重點如下：

## 冬令進補的需要與否？

早期年代營養及醫療資源不充裕，因此「補冬」的觀念會在傳統台灣社會如此根深蒂固，但輾轉於經濟繁華的現代，反而是營養過剩居多。因為勞心工作，應酬熬夜，造就現代人熱性體質越來越多，臨床表徵如常口乾舌燥、怕熱易汗、便秘、反覆嘴破等。尤其適逢歲末年終之際，聚餐活動熱絡，聖誕大餐、尾牙、跨年趴、過年、春酒，餐餐大魚大肉，如此下來腸胃常常不堪負荷，因此在進補之前，應當三思衡量情況調整！

## 慢性病患者，謹慎進補

1. 患有慢性病如糖尿病、腎臟病、痛風等民眾，進補食材若是含有太多高熱量、加工食品、高普林的食物，易造成身體負擔，要淺嚐輒止。
2. 高血壓、心血管疾病患者千萬要注意，要把握「清淡」原則，選擇瘦肉、魚類等低脂食材，避免內臟類及高脂肪肥皮等。
3. 感冒發燒、喉嚨痛、急性腸胃炎、皮膚癢，或有免疫功能疾病者等身體處於感染發炎狀態時，並不適合進補，以免加重病情變化。

## 選擇合適體質的方劑，且適量攝取

1. 真正需要冬令進補的對象是營養缺乏者、體質偏虛寒的人士，臨床表現可見身體畏寒，手腳常冰冷、臉色蒼白、貧血、倦怠乏力、夜尿多等。
2. 常見補冬所用的配方如薑母鴨、羊肉爐、十全大補湯、八珍湯、藥燉排骨，非常風行，都是以溫補為主的藥膳，

搭配優質的蛋白質及祛寒補中的中藥藥材。但若是燥熱易上火體質，應該改選用不容易上火的平補藥膳，比如四神湯，四君子湯等。

3. 養生原則主乃固攝腎氣，生活上避免忙碌過勞，可以多吃些養心安神之品，如大棗、龍眼肉、百合、蓮子、小米粥等。日常可食羊肉、核桃、枸杞、紅棗、白木耳、白果、蓮子等。選擇偏溫性香辛料，如咖哩、辣椒、胡椒、蔥、薑、韭、蒜等。
4. 冬天可多吃黑色益腎食品，如黑木耳、黑芝麻、黑豆、黑米、烏骨雞等“黑色食品”都可以補腎。
5. 做個「補冬素食達人」，進補並不一定非得要高脂肪高熱量的動物性食材。山藥、芋頭、紅薯、花生、杏仁、胡桃等穀類乾果，搭配黑芝麻製成的黑芝麻油，像麻油猴頭菇、素食麻油雞，一樣可以進補到位。

6. 清朝時期傳到台灣的臘八粥習俗，用的即是糯米、紅棗、桂圓、核桃仁、杏仁、蓮子、栗子、紅豆、花生、白果、葡萄乾、松仁、薏米等這些乾果、豆類湊成八種食材，加上紅糖、白糖熬煮成粥，多半具有健脾養胃、補氣養血、暖身驅寒等功效。

雖然冬令進補不只是「例行公事」，也是用來調養虛弱體質、暖身應付寒冬，以及儲備來年身體能量的好時機。建議進補前，仍可以先諮詢中醫師，了解自己體質屬性，再搭配適當營養方劑調理。飲食調養要遵循少食生冷和黏硬食物，以防損傷脾胃，不宜過度燥熱，以滋陰補腎的膳食為宜，也不忘多多吃新鮮蔬果，以達均衡飲食目標才是王道。

