

## 抗疫飲食應注意什麼？

本次疫病（Omicron）的主要特點：一是邪氣（病毒）盛，傳播力強，易傷肺、胃；二是該病最易染年老體弱之人，故發病及致死的多為老人、小孩及長期病患者。合理的飲食可幫助抗病與身體康復，反之，會加重病情。在抗疫時應注意合理飲食，以助抗疫。許多患者盼望能得到些指引，知道那些能吃，那些不能吃。

食材選擇的原則合理的選用自然界食物可幫助機體，包括祛邪扶正，如何選擇運用？這是大家希望知道的。在此提供一些原則，來幫助患者，以助患者能儘快康復。

總體的原則是用一些潤肺、健脾、清熱、補氣的藥食同源的食材。它們即有效且安全，是普羅大眾易於掌握的方法與手段。根據這一原則選用相應的食材。

**潤肺之品：**羅漢果、無花果、南北杏、甘草、蓮藕、蘿蔔、馬蹄、雪梨、橙、奇異果等（如圖 1）。

**健脾之品：**栗子、芡實（兼補腎）、蓮子（兼養心益腎）、生薑加紅棗；陳皮（兼化痰）；淮山（兼補肺腎）（如圖 2）。

**清熱之品：**蘿蔔、馬蹄、雪梨、羅漢果、無花果、苦瓜、絲瓜、葛根、茅根、蓮藕、芹菜。體質虛寒者宜慎用或少用，也可在使用時加一些生薑（如圖 3）。

**補氣之品：**黃芪、五指毛桃、西洋參、沙參、太子參、黃豆、黑豆（如圖 4）

### 二、飲食注意（三加一減）

**適當增加營養品：**如雞蛋（每天可 1-2 個）、豆類、瘦肉、排骨、魚；蔬菜、水果；適當的澱粉質的食品。用以增加機體的抵抗力與免疫力，以助疫病的康復。

**適量增加烹調佐料：**如洋蔥、蔥、薑、蒜、白蘿蔔，這些都屬於中醫辛味之品，都具表散、透達疫邪的作用。即有助抗疫的食材（圖5）。

**多飲湯水（茶）：**多種潤肺、健脾的湯水，有助扶正固本，如適當增加梨、馬蹄、羅漢果、南北杏、白蘿蔔、藿香、薄荷葉等食物做成湯水，其營養搭配均衡合理，又能潤肺解毒。

**減少：**煎炸、熱氣、油膩，胡椒、辣椒之類刺激性食物，烹調時注意少鹽、少油、少糖。而且遠離生冷凍品。因為受寒、飲冷都會傷肺；同時冷鏈食品物流可帶新冠病毒，食之不當可出現急性胃腸炎，加重病情。

患者在抗疫期間，除飲食調理外，還應注重治療與多維的調護，做到綜合治療與調養，以助早日轉陰及康復。



圖 1 潤肺之品



圖 2 健脾之品



圖 3 清熱之品



圖 4 補氣之品



圖 5 調料佐劑可助防疫

撰文：陳建萍博士(香港大學中醫藥學院首席講師)

2022 年 3 月