



中醫看「超級食物」抗疫

新冠肺炎疫情肆虐，透過飲食來提升抗病力是重要的防治手段。「超級食物」是近年的飲食潮流大熱，被視為營養價值非常高，含有豐富的抗氧化成分、維他命與礦物質，有助提升抵抗力及預防各類疾病。在中醫，卻沒有「超級食物」的概念。中醫認為，每種食物有其寒、熱、溫、涼的偏性，以及不同的功效，我們應在不同的食材中汲取更為全面及均衡的營養，亦需顧及不同人士，在不同環境氣候的特別需要。

不過，在中醫角度，不少的「超級食物」都性質平和，常用於食療保健養生。針對肺炎影響呼吸系統，與肺、脾關係密切，在飲食上應重視固衛肺氣、調理脾胃、促進消化吸收和化痰去濕。現為大家舉例說明。

1. **洋蔥**：味辛，性溫，能健脾和胃、理氣消食，亦能解毒殺蟲、化瘀通絡、利尿祛痰。
2. **大蒜**：味辛，性溫，能溫中暖胃，亦具有理氣消食、解毒殺蟲的作用。
3. **白蘿蔔**：味辛，性微寒，能健胃消食、化痰止咳。因其性微寒，故亦能清熱解毒。但注意白蘿蔔有下氣作用，不應與人參等補氣藥同食。脾胃虛寒的人亦不宜多吃。
4. **檸檬**：味酸、甘，性平，能化痰止咳，生津健胃。



5. **薏仁**：味甘、淡，性涼，健脾祛濕、利水消腫的作用強，亦能清熱排膿。脾胃虛弱者建議用炒薏仁。孕婦不宜服用。

6. **黃豆**：味甘，性平，能健脾益氣、寬中潤燥。脾胃容易脹滯者不宜多服，患有高尿酸及痛風人士亦需少用。

7. **香菇**：味甘，性平。能健脾益胃、補氣血、化痰理氣、補肝腎。

8. **番茄**：味酸、甘，性平，具有健胃消食、解暑止渴、涼血平肝之功。

9. **杞子**：味甘，性平，能補肝腎，明目。

10. **黑芝麻**：味甘，性平，具有補肝腎，養血益精之功，因其多油脂，故可潤腸通便。

以上的「超級食物」性質相對平和，可考慮加入飲食之中。但需注意，各種食物都不應進食過量，而應配合不同食材，以提供全面及均衡的營養。如有疑問，應向中醫師諮詢。

撰文：蔡穎輝(香港大學中醫藥學院中醫師)