

四季味力添體力



吃當莊食物，不但是填飽肚子這麼簡單，按季節調節飲食方式，還是活得健康的指標。中醫認為春夏濕氣重，宜多吃健脾祛濕的食物；秋冬天氣陰涼，宜多吃滋補肝腎的食物。生命飲食法則主張春夏不宜吃極端陽的食物，秋冬則不宜吃極端陰的食物。不管是那一套，最大原則還是少油少糖，令你轉季身體更強壯。

□ 利百加

日照
列較
比歐
部及
季差
生理
有冬

鬱症
因是
讓病
照幾
行，
會復
些抗
直至

前抑
冬暴
到。
療於
是
的

專題 SPECIAL FEATURES



命飲食法導師林勁恒謂，不同季節我們應吃不同食物，順應身體需要，才會令身體更強壯。

Macrobiotics 內的生命飲食法

Macrobiotics 源流於日本，主張如何宏觀地看生命，是一種健康生活態度，着重如何提高人類的生活質素。其飲食法保留了傳統的日本飲食文化，也夾雜東方中醫學原理，現在風行於歐美。



	春天	夏天	秋天	冬天
食物	大麥、日本傳統醋豆腐 (tempeh)、豆類、檸檬、麵豉湯、芝麻鹽。	糙米、豆腐、沙律、夏季水果。	糙米、麵豉、扁豆、根類植物、海藻類、薑、洋葱、蒜頭。	燕麥、芝麻鹽、麵豉湯、栗子、日本紅豆 (adzuki beans)。
功效	具淨化肝的作用，能降低膽固醇，去除身體的脂肪，吃後更有朝氣。	平穩心臟，助小腸吸收，舒緩暴躁情緒，思維更清晰。	有保暖作用，潤肺滋潤腸胃，思維更清晰，做事更積極。	保暖，令身體得到平衡。更有自信及減壓。
煮法	少煮，多用蒸、炒法。另少加油及調味料，有助身體得到調和。	較春季更少煮、少油及鹽。宜輕炒、蒸、灼。蔬菜煮時宜切成小塊。	宜多些熱力。少吃生冷食物，吃生蔬菜宜用水輕灼。	較秋天煮食時間更長，如炒、焗、蒸。

春夏避免吃極端陽食物

- 蛋類：**
雞蛋、鴨蛋、魚子醬。
- 肉類：**
牛肉、羊肉、香腸。
- 鹽分：**
精製鹽、人參。

四季皆宜中性食物

- 五穀類：**
如糙米、大麥、燕麥。
- 蔬菜類：**
根莖類蔬菜、白綠葉蔬菜等。
- 水果類：**
蘋果、藍莓、橙等。
- 海產類：**
鯉魚、蟹、蝦。

秋冬避免吃極端陰食物

- 奶類食物：**
牛油、芝士、雪糕。
- 糖類：**
白糖、蔗糖、朱古力。
- 飲品：**
咖啡、可樂、汽水。
- 加工食物：**
雪藏食物、罐頭食物、醃製食物。
- 藥物：**
阿士匹靈。

中醫四時飲食篇

除了 Macrobiotics 外，中醫亦有一套飲食理論。

春季：
宜疏風養肝。如菊花、桑子、紅蘿蔔、木耳、黃豆、陳皮、青葡萄、薄荷。

夏季：
宜健脾去濕益氣。如赤小豆、薏米、茯苓、冬瓜、花旗參。

秋季：
宜補肺潤燥。如雪耳、南杏、百合、沙參、玉竹、銀耳、蜜糖。

冬季：
宜益精補腎。如海參、水魚、花膠、蟲草、鹿茸、人參、杞子、茨實、淮山、肉桂、枸杞、合桃、黑芝麻。

冬日之寶芝麻鹽

芝麻鹽有很強的和暖作用，冬季特別適合食用。芝麻鹽製法簡單，可買一些有機芝麻，以 10 分芝麻，1 分鹽的分量，在鑊上烘熟和勻。進食時灑在食物上，代替豉油或鹽。

芝麻與鹽的比例可按個人喜好調味。



鳴謝：

香港大學醫學院內科學系鄺揚源醫生
香港大學醫學院微生物學系胡劍逸醫生
香港中文大學醫學院微生物學系許明媚醫生
陳洛川中醫師

香港公開大學李嘉誠專業進修學院
中醫藥課程導師吳振武醫師

青山醫院曾繁光醫生
葵涌醫院曾淑鈞醫生

Love & Care Centre 生命飲食法導師林勁恒