**田海河博士健康专栏之第二期 谈谈饮食养生**



大家每天都需要喝水，吃饭，好似人人都懂，认为吃好喝好就行了，但怎么定义吃好喝好了呢？这里面有些学问，吃好喝好对健康有益，吃错喝错，就影响健康，疾病就会找上门了。

俗语讲“病从口入，祸从口出”，第二部分不是我们今天要讨论的话题，现在只重点谈谈第一个“病从口入”的问题。 这个词好像来自爱国卫生运动的口号，原指不要吃不洁净卫生的食物，否则会引起胃肠道的疾病。其实这句话可以引申出来，泛指很多因饮食不当造成相关的疾病，包括消化系统以及消化系统以外的疾病。

我们从三个方便谈谈饮食养生：一是饮食不当， 二是烹饪失当， 三是饮食忌口。

**一．饮食不当包括**： 饮食卫生不当（不洁），饮食量不当（不节或过少），饮食选择不当（吃错），饮食过度偏嗜（偏食），饮食极其不规律（不按时间进食），还有其他因素干扰进食和消化吸收等方面。

1. **饮食卫生不当（不洁）**

这个问题大家都明白，我们应该吃干净卫生的食物，不吃腐败变质的食物，不只是表明看来干净，而且包括没有肉眼看不见的微小微生物，如剩菜剩饭，虽放在冰箱里，温度较低，看似安全，但时间久了，细菌微生物就会侵袭，虽然没有看起来，或闻起来变质，其实内部已经不再是好东西了，尤其是亚硝酸盐的产生（以肉类食物为主）更是致癌物质。

另外，蔬菜瓜果也一定要洗干净，因为一些病虫害以及使用的杀虫剂残留物都会导致问题。尤其值得注意的是一些美国健康保护意识很强的人只吃有机食物，“有机食物”就是纯天然不加化肥，不施撒农药的, 当然更不能是基因改良的（此文暂不讨论这个话题），这样小虫子不会被杀死，尤其是蔬菜，为了不破坏营养素不去烹饪而是生吃，如果洗不干净，寄生虫就会被吃进肚子里，再加上他们认为癌症的发生与体内环境偏酸有关，主张应该喝碱性水，他们所喝的碱性水PH很高，中和了本可以用来杀菌的胃酸（这是胃酸除了帮助消化外的另一主要功用），这样寄生虫就会在体内滋生繁衍，造成问题。在国内行医时发现肠道寄生虫以儿童多见，因为儿童体质还没有健全成熟，当然卫生条件差的地方成人也有，但美国成人却很多见，多数就是发生在我所说的这批人身上的。

除了肉眼可见的寄生虫之外，非常细小的如幽门螺杆菌的感染，也是其中的一种。还有由其他细菌和病毒引起的急，慢性胃肠炎，痢疾，霍乱等都和饮食卫生不良有关。这里提示大家把住病从口入关。

1. **饮食量不当（过多或过少）**

当今社会主要问题是营养过剩，很多人需要节食，建议不要吃得太多，有人胃口很好，一顿饭能吃很多，特别是去吃自助餐的时候，很难控制自己，恨不得把饭吃的嗓子眼才罢休，要知道饭是人家的，胃和身体却是自己的，胃虽有一定的伸缩性，但极大超过了正常的限度，非但胃不能很好的消化食物，也会伤害到胃本身，轻则引起功能性改变出现一些不舒服的症状，重则产生器质性的病变。中医名言：“饮食自倍，肠胃乃伤”就是这个道理。

除了绝对过量饮食之外，还有相对过量，就是每次食量并不多，但因为机体出现一些其他病症，或在恢复期，胃肠的功能也比较弱，即使只吃正常量的食物，也算过量了（相对过量），建议要根据整体身体状况调整进食的量以保证健康。最好的节制状态就是每顿饭只吃七分饱，胃才能有活动的空间，伸缩自如。

与之相对应的另一种现代情况是每个人，特别是女性，都希望自己身体苗条而刻意减肥，甚或有的人变成了厌食症，即什么都不想吃，即使吃了还随后就吐出来，这样开始只是减了一些体重，之后会产生营养不足，微量元素缺失，电解质紊乱，再后来细胞内脱水出现极度消瘦，体力严重下降，甚或出现多脏器功能受损，免疫力明显低下，产生很多复杂病症，最后甚或导至脑细胞也脱水死亡。在佛州十几年前曾有一个在临终关怀院为是否撤掉生命维持设施而打的全国轰动的那个案例就是这个原因造成的。故我们主张适当适量节食，但也坚决反对过度极端走向反面。

1. **饮食选择不当（吃错）**

世界上有很多食物可供选则，色香味形对我们的食欲都很有诱惑力，能够享受人间美味佳肴是人生中的一件幸事。但食物无穷，身体有限，吃对了有助于健康，吃错了就会损害健康。吃食物除了心情和个人的喜好之外，更要注重它的营养价值，以及身体的需求，还有疾病的状态相关问题。

有人看了《血型与健康》一书，根据自己的血型选择相应的食物，当然经过研究的成果对大家会有一定的指导意义，但如果非常拘泥于血型来选择食物就会出现问题，因为除了血型之外每人还有一些其他变异因素会影响健康，如性别，年龄，体质，工作种类和活动量，以及伴随的其他疾病等都需要考虑。

中医更强调按人的体质来决定饮食，可以有五行体质分类法，如木型，土型等，选择的食物时需要就不同; 近来还有由国医大师王琦教授提出的九种体质分类法，如气虚体质，痰湿体质等，都需要根据这些情况进行变通，这样才能吃出健康，预防疾病，或达到辅助治疗疾病的目的。

例如过度饮酒，过食辛辣刺激食物，以及浓茶，咖啡的不控制，也会产生中医所说的痰湿，这些东西对胃肠会产生强烈的刺激作用，应该尽量避免。

1. **饮食过度偏嗜（偏食）**

非常理解，好吃的多吃几口，不好吃的少吃几口，但有人长期特别偏爱， 或只吃一种，或有限的几种食物，这样的偏食习惯就会造成某些身体需要的成份已经过剩，而有些需要的东西，如微量元素的缺乏。人体需要维生素，矿物质，电解质等各方面的平衡，如果这些平衡被打破，疾病就会发生，如低钾，低钙，高钠等会出现很多问题。

另外，中医认为，按五行配伍理论，五味，五色，五谷入五脏，如果长期只吃少数几种食物，会造成相应脏腑器官的偏盛或偏衰，首先是功能失调，日久病理性的器质改变也会出现。如大家都知道的过食甜会引起血糖升高，过食咸则会影响血压。

1. **饮食极其不规律（不按时间进食）**

一日三餐，是正常的进食规律，这是根据身体的需要和食物的排空时间决定的，当然每种食物，或是流质的，固态的，或是蔬菜类的，蛋白质类的，粘腻的都会有所不同，这也和胃本身的功能状态有关，其他一些疾病也会影响胃的排空。

有些疾病要求少吃多餐，有的需要节食，甚或禁食，那会另当别论。有人睡得晚起得晚，没有时间吃早餐，使身体处于低血糖，缺能量的状态下进行整个上午的工作，而体力劳动者因为需求更大则更要注意，请不要让身体负债，亏空身体，透支过多。还有人中午加班工作，或开会也不能合理按时吃中餐，这样日久身体的正常生物规律就会被打乱，病况迟早就会出来。而最需要提醒的是晚餐，吃得过量再加上吃得过晚，这是最大的隐患，例如有糖尿病的病人前一天的晚餐会直接影响次日的空腹血糖的数值。另外晚餐吃得过多，会使胃肠消化吸收功能负担加重，再加上吃得过晚，食物没有被完全消化掉，积存在胃中，即使到了睡觉的时间，胃肠仍需要工作，身体不能放松去休息，这就是中医提到的失眠的一个重要类型，“胃不和，则卧不安”，指食物没有被消化掉，胃需要加倍工作，造成胃不舒适，而影响睡眠，这种类型的失眠，只靠吃安眠药是解决不了问题的。 更要提醒想减肥的人这些方面尤应注意，晚餐除了不要吃得过饱外，也不要吃得过晚，给我们的胃留出足够的工作时间，力争在胃内食物完全排空后再去睡觉，否则减肥很难取得成效。

其他干扰因素包括吃饭时谈论过多，或读书看报玩手机等，造成的呛食，卡食；吃饭时饮品过多冲淡胃液，妨碍消化吸收；吃饭后腰带记得过紧，或饭后立即睡觉，还有人饭后马上剧烈运动等都是注意事项。



**二． 烹饪失当**

中华民族的饮食文化的内涵非常丰富，八大菜系和各地名吃不可尽数，美味佳肴，提起来都令人垂涎欲滴。煎炒烹炸是我们中国人的食物加工特色，这样做出来的食物色香味形俱佳，但只好吃还不行，还要想想是否健康，是否会带来一些健康隐患？是否有营养，是否破坏了食物本身的维生素？是否产生了一些致癌物质？大家都知道腌菜，油条，臭豆腐，松花蛋的危害，适当少吃或不吃为宜。煎炸食物，反复用油会影响血脂，甘油三酯，进一步造成动脉粥样硬化。虽然大家可能看到今年官方机构发布了所谓的为脂肪物质的平反或再认识，放松了一些限制，但如果大家错误理解，大吃特吃脂肪类的食物以后必将会很后悔的。同时烹调过程中产生的油烟焦油在我们的厨房中弥漫，除了警报器会频繁响起外，吸入体内，对肺部的影响一定也不逊色于吸烟，请大家也要多加注意为好，使厨房通风良好，及时清除油污非常重要。

另一类错误也应该避免，就是认为烹饪会损伤和破坏营养，减低维生素，故而不对食物进行加工只生吃，如生鱼片，生海鲜，色拉等。抛开生肉，生海鲜隐藏很多细菌微生物会造成严重的胃肠道感染，甚或肝炎之外，我们就现在只说是色拉的问题。人类已经进化到现在这个阶段，我们的胃肠的耐受力和适应力是以熟食为主，这样便于消化和吸收，认为生食一定加重胃肠的负担。中医一直强调饮食生冷，会损伤脾胃的运化功能，如脾胃虚弱，就会出现水湿停聚的疾患。色拉虽然没有生肉那么厉害，但有人经常每顿都只吃色拉就会出现问题，我们主张色拉可以吃，但不能长期作为正餐主食，而作为配餐辅食是没有问题的。

下面再谈谈冰水的问题，我们来到了美国，他们的饮食习惯或多或少都会影响我们，冰水，冰茶，冰咖啡就是例证。中国人脾胃阳虚的人很多，所以大家即使在夏天也愿意喝热开水，至少是凉白开，最低也是室温的水。我们临床中发现美国老年女性用尿垫的很普遍，除了她们不懂我们中国的坐月子的好习惯外，长期饮冰冷水是个重要原因之一，相反保持喝热水习惯并好好做月子的中国女性到了老年则很少有这种情况发生。

此外，大家都知道“生米煮成熟饭”这句话，请注意生米变成熟饭必须有一个“煮”的过程，煮则必须需要热，火，至少是电磁的吧，如果没有这些加热手段，生米永远也变不成熟饭。我们的身体也一样，吃进去的东西，消化酶需要一定的温度和酸性环境才能完成消化工作，如果整天喝冰水，加上长期大量的服用制酸药，消化功能不减退才怪呢！



**三．饮食忌口**

中医非常注意饮食忌口，就是说人们在一定情况下不该吃一些东西。因为饮食合理可以养生防病，即使患病，饮食调理还可以辅助治疗，帮助疾病康复或痊愈。而不注意饮食忌口，会延缓整个康复过程，使疾病迁延难愈，并且还会使其复发。我们知道每种食物都有酸苦甘辛咸的偏性，吃对了食物会有辅助治疗作用，如果吃错了，则与药物的治疗作用相反，降低了疗效，甚或产生毒副反应。中医常嘱咐病人在治疗期间一定要注意忌口，“三分治，七分养”足以说明饮食调养在疾病中的重要作用。

饮食忌口除了遵循一般原则外，还需要根据患者的年龄，性别，体质，职业，地区，季节和当时的机体状态，或疾病情况有针对性的个别指导。如患疮疡等皮肤疾病的人，要忌海鲜，羊肉，辛辣刺激的食物；脾胃虚弱之人，当然要忌生冷油腻之物；妇女经期避免寒凉和过酸的食物；肥胖之人，要减少油腻和奶制品的摄入；发热期间，不可食用辣，腻，过甜食品；腹部胀气的病人，要减少豆类和奶制品的摄入。木瓜是一个值得推荐的最佳食品，因它含有很多帮助消化的酶。

同时，中医历来主张药补不如食补，食物和药物类似都有偏性，要注意它们之间的协调和拮抗作用，如吃药的同时不宜饮浓茶，不宜和绿豆汤等，因为会减低药物的疗效。现在西医也开始注重并借鉴了一些好的中医忌口经验，对病人病后康复起到了积极的作用。

饮食健康，我们重点讨论了食，而饮的问题在上面有些涉及，这里再补充几句关于饮酒的事情。酒能助兴，也能伤人伤身。在高兴之际，小酌几杯一般没有大问题。但视酒如命，变成了酗酒，首先就会伤及胃，肝和胰腺（暴饮后出现急性胰腺炎而死亡的病理太多了），然后影响中枢神经系统，出现很多相关性的疾病，那时要处理戒断症状，还要修复损坏的身体脏器，有的变成肝硬化腹水，出现黄疸，上消化道出血，预后会很不好。当然酒后驾车出了交通事故就会更追悔莫及了，甚或需要付出生命的代价。



总之，一日三餐，是我们每个人每天都必须面对的问题，对大部分人而言，吃饭已经不再是解决温饱问题了，而是吃好吃坏会直接影响人们的健康，只是有时有的后果马上显现，而有些问题，如血脂，血压，血糖的问题都是经年累月不注意饮食养生有关而出现的，主张应该防微杜渐，从平日的生活中做起，注意呵护好身体，日后当你需要身体时，身体也会对你有一个满意的鼎立回报。

关于饮食养生方面的内容很多，因篇幅版面的限制，这里只能以偏概全，简要介绍了，我们在以后的栏目中还会继续和大家分享。衷心希望大家在享受美宴佳肴时，不只要吃饱，还要吃好，更要吃出营养，吃出健康!

谢谢大家的继续关注，下期再见。