

彩色養生 蔬果的能量



口述 / 沈邑穎 關山慈濟醫院中醫科主任
(整理自二〇一四年三月二十二日於臺東靜思堂演講)

小時候看別人吃橘子，皮剝了之後，接著把果肉外層的白色纖維絲撕乾淨才吃，問他為什麼不吃？得到的回答是：「不好吃。」長大後，了解全食物的祕密，就知道那些白色纖維應該要一起吃下去才對。

我們都知道橘子比較偏冷，易生痰，有趣的是，每一種食物都有黑白兩面，這種食物性偏冷，但其中會有成分較熱的可以相互制衡。以橘子為例，它性冷，但這被稱為「橘絡」的白絲，卻是熱性、可以化痰的，所以吃橘子時要記得吃橘絡，就不會太冷也不容易生痰了。

很多人愛吃荔枝，可是吃多了又會燥熱上火，大家知道怎麼解荔枝的熱嗎？只要把荔枝殼煮水來喝，就能解燥熱。

再說鳳梨，有些人吃了胃會不舒服，不然就筋骨酸痛，或者皮膚癢，事實上，鳳梨本身是很好的「消炎」水果，只要改變吃法一樣可以享用。有位患者吃一點點鳳梨，皮膚就會非常癢，所以一向避鳳梨而遠之，我請她喝一些鳳梨

酵素試看看，她很猶豫，後來勉為其難地答應喝，我開玩笑地說：「如果妳皮膚還會癢，我再負責治療。」結果過幾天，她眉開眼笑地告訴我：「真的都不會癢。」

為什麼？因為會讓皮膚癢的成分在果肉裡面，吃了之後會刺激腸道、皮膚，不適合過敏性體質的人，但做成鳳梨酵素後，會癢的成分反而消失了。所有的水果都是好水果，差別只是吃法的問題。

癌症研究學者李威廉醫師 (William W. Li, M.D.) 指出：「飲食本身就是我們一日三次的化療。」而天然、完整、未經加工精製的食物，仍然具有生命力，「全食物」指的就是除了果肉，皮、籽也都要吃，中醫認為「子潤腸道，諸子明目」，水果的籽可以潤腸道，對眼睛也很好，因為籽就像水果的眼睛。很多重大疾病都是早期就有發炎症狀，如果能把整個食物的營養都吃進來，身體平衡了，就能減少疾病的產生。

身土不二 因地因時因人

「身土不二」原本是佛教用語，指一個人這輩子所遇到的果報和累生的業力是有關係的，也就是因果關係；後來成為支持本土生產食品的口號，日本所推動的食養運動，認為飲食上的身土不二是：選擇本地生產的、當季的、傳統的食物。這也成為飲食健康的三個重要觀念：因地（本地生產）、因時（應時節）、因人（傳統）。

吃本地生產的食物：

有句話說「一方水土養一方人」，當地的食物最適合當地人，但有人問：「有些水果是臺灣沒有的，進口的，能不能



關山慈濟醫院中醫科沈邑穎主任與科內醫師經常於臺東為民眾舉辦健康講座，致力推廣健康與養生的正確觀念。攝影／潘彥廷

吃？」當然不是絕對不能吃，不過盡量少吃，比例上還是以當地生產的對身體更好。

吃當季生產的食物：

臺灣的農產品算是相當豐富，但還是要選擇季節性的蔬果，例如冬天盛產白蘿蔔、夏天盛產空心菜，如果在冬天吃空心菜是不是怪怪的嗎？選擇食物要在它本身營養最豐富的時候，也就是它盛產的季節。

吃傳統、適合身體的食物：

傳統食物為什麼很重要？人體的構造是數百萬年演化而來，腸胃有一定的飲食習慣，傳統的東西能從以前留到現在，表示是適合當地人的飲食；如果一吃就會拉肚子，那也不會有人要吃，不會有人要買或種植，就從市場消失了。

中醫在治療疾病時，同樣會考慮到因時、因地、因人，也就是「三因制宜」的概念來治療。有些狀況可能是自己不能控制的因素，例如壓力、環境等，但是腸胃的保養，自己的決定占很大部分，例如：「要不要吃冰？要不要喝酒？」這都是自己的選擇。「保命之道，吃對食物」，這是很重要的概念，吃對了食物，腸胃調和，身體才能健康。東方人說「吃飯皇帝大」，西方人說 you are what you eat，你吃什麼，就會對身體產生什麼樣的影響；東西方都同意，食物對一個人健康，有絕對性的影響。所以病從口入，守好入口的食物，就能避免很多疾病。

五色蔬果對應臟腑 均衡營養最養生

除了要多吃在地的、時令的蔬菜水果，還要多吃五色蔬果。大家有沒有想過，為什麼橘子是橙色的、香蕉是黃色的，葡萄有青色和紫色兩種……，這些顏色是從那裡來的？蔬果的顏色有沒有特別的作用？

從大方向來看，顏色愈深的蔬果，營養價值愈高，我們平時不要「以貌取人」，但選擇水果時就可以「以貌取果」，用顏色來選水果，能夠獲得更充足的營養，不過五色水果各有不同的作用，均衡食用更好。

一、白色蔬果潤肺

我在臺北看診時，曾遇過一位阿嬤，一天到晚咳嗽，請她回去吃百合粥之後，吃了幾次就不咳了。

中醫認為白色對應「肺」，一般來說，可以照顧肺的水果，也可以照顧心臟，若是覺得胸口悶悶的、或常年咳嗽、常抽菸、講話聲音比較沙啞、喉嚨緊緊的等等，都可以用新鮮的百合和好米煮成粥食用，但要注意，百合不要買顏色太白的，因為燻過硫磺的顏色會特別白，吃起來也有股酸味，好的百合其實沒什麼味道。

白色蔬果有提高免疫功能，預防潰瘍和胃癌、保護心臟的功能，除了百合，還有白蘿蔔、山藥、杏仁、茭白筍、冬瓜、竹筍、薏仁等等。

二、橙黃色蔬果開脾健胃

大家有沒有發現，很多餐廳的招牌和裝潢都是橙黃色系的？

因為橙黃色可以促進食欲，如果小朋友的腸胃功能比較差，胃口不好，可以多吃這類蔬果，例如玉米、南瓜等等；橙黃色蔬果的抗氧化功能也很好，若是周邊環境廢氣較多、污染較嚴重，可吃白色蔬果來顧肺，橙黃色蔬果來排毒、抗氧化。

最常見的天然橙黃色素是β-胡蘿蔔素，它有最強力的抗氧化物質，能減少空氣污染對人體造成的傷害、並有抗衰老功效，對於胃腸功能紊亂、皮膚乾燥也很有助益，例如：柑橘、鳳梨、胡蘿蔔、杏桃、芒果、檸檬、南瓜、番薯、玉米、大黃豆、小米等。

三、綠蔬果顧肝 紅蔬果護心

想要減輕緊張情緒、舒緩壓力，就要多吃綠色蔬果，其中的葉綠素能維護視網膜健康，保持身體酸鹼平衡。

綠色蔬果顧「肝」，對於情緒的穩定有很好的功能，小時候老師就教我們眼睛要常常看綠色的，光是用看的對眼睛就很好，吃進身體裡對肝有更好的照顧。

其實綠色蔬果相當豐富多樣化，如果想要視力保健，可以多食用菠菜、芹菜、青椒、西蘭花、青苦瓜、青瓜、橄欖、獼猴桃、青豆等食物。另外，枸杞對眼睛也好，但它不是綠色，是另一種食材的用法。

紅色蔬果護「心」，也有抗衰老的



橘子中的白色橘絡有化痰的功效

功能，如果心臟比較不好，血路不通，可以多吃，像是蔓越莓對膀胱尿道也很好；若是有貧血現象，建議吃紅到發紫的紫黑色蔬果。

四、紫黑色蔬果固腎

紅色走心，黑色走腎，而腎本身和血液循環、造血功能有很大的關聯，如果要讓身體的循環變好，除了心臟之外，還要把腎照顧好，所以我把紅色和黑色連在一起。暗紅、偏紫、偏紫黑、紅到發紫、紫到發黑，愈黑的愈好，紫黑色的食物不只能照顧腎，也能照顧到心。

大部分紫黑色食物都很天然，而且營養成分齊全，質優量多。動脈硬化、冠心病、腦中風的患者可以多補充紫葡萄、藍莓、紫菜、茄子、黑豆、桑椹、西梅、海藻、菌類、黑芝麻、黑米、黑木耳、海帶、紫菜等紫黑色食物。

每個人一天都需要相當多的蔬菜水果，雖然五色食物各有千秋，除了依照自己的需求來攝取營養，更希望大家的餐桌上盡量都能五色俱全，才能營養均衡。

新良食主義 簡單粗食八分飽

再介紹一個觀念，也就是二〇一三年天下雜誌登的「新良食主義」，我個人非常欣賞。這篇報導講述臺灣一天的廚餘量可以堆出七十棟一〇一大樓，例如：農夫收成的一顆高麗菜，送到消費者手上時，只剩下五分之一，其中的五分之四都浪費掉了，可能是太老、太粗、太醜……。不管是便利商店、吃到飽的餐廳、或是自家的廚餘等。

我才想到，我買回家的高麗菜怎麼看起來都小小的？原來是每經過一道程序就被剝去一些外皮。而為了讓大家有更多食物可吃，就要種更多，下更多肥料、農藥，以保證收成，慢慢演變成惡性循環。

「新良食運動」也建議我們「吃在地、選當季、不浪費」，就是前面分享的「身土不二」的概念。早期臺灣人比較節儉，參加宴席若有「菜尾」都會打包回家，現在大家都不打包了，而且好像有愈不吃完就表示愈不貪或愈不計較的感覺。我去參加聚會時，若看到有剩菜，就會問旁人「剩一點，你要不要吃完？」「吃好飽，吃不下了。」「要不要打包回去呢？」「不要。」大家不想要，結果我就自己打包回去餵狗狗了。

糧食從田裡採收後一路到餐桌上，大家吃剩了就變成廚餘，多到能堆成一〇一大樓那麼高，還可能污染大地。我們會不會也貢獻不少？也曾經浪費不少食物？

回過頭來反省，準備飲食一定要「豐盛」到吃不完嗎？像證嚴上人提倡的

「八分飽」，其實是對身體最好的方式，如果宴會只提供八分飽的餐，吃完就好，沒有剩下，也不用打包，廚師更不用煩惱後續怎麼處理，清潔隊員也不用像耶誕老公公一樣扛著一袋袋沒有人要的禮物（廚餘）。我們能不能吃得少一點？簡單一點，不要浪費食材呢？

有些人已經開始盡可能利用食材，像高麗菜外層較粗的葉片可以熬高湯等。西瓜除了果肉的部分，白色的部分可以切薄片涼拌，綠色外皮曬乾後煮水，則是清熱消暑良方，能做到盡量善用，而不是只要好吃的、美觀的，才有可能真正做到不浪費。

對生靈有感 珍惜食材

這篇報導並說到，過去教育強調「德智體群美」五育，日本則將「食」列為第六育，讓小朋友到田裡接觸土地、練習耕作，看看食物是怎麼長起來的，到收成農作，切切煮上餐桌，讓小朋友親身體驗這個過程。

摸過食物是會有感覺的，我有切身體會。

記得小時候曾幫父母做「屠宰」工作，媽媽要殺雞時就會要我按住牠，我跟媽媽說：「我好害怕。」媽媽說：「不怕，我來。」親眼看到殺雞過程，在吃的時候會有怪怪的感覺。爸爸年輕時喜歡電魚，家裡常有會跳的牛蛙，本來看著牠跳得很可愛，晚上就變成桌上餚，心裡會哀傷。這種過程，都讓我更不敢吃葷了。

現代人最大的問題是「無感」，因為不用親手去做「屠宰」的動作，看到的都是一塊塊的食物成品，包裝得乾乾淨淨的，搞不好以後的年輕人就以為肉就長得像這樣子，或者以為雞塊的肉是從地上長出來的，不會流血，剪下來包好，就像賣場並列的薯塊、玉米段一樣。

年輕時在臺北工作，被辦公室長輩帶去一家知名魚餐廳，用手指點了一條魚，不久聽到「咚咚」的敲打聲，心跟著嚇得撲通跳，沒多久所謂的「活魚三吃」就端上來了。後來我反省那是件很殘忍的事情。

對食物無感是因為沒有參與過整個過程，只看到最後的結果，就覺得食物是沒有生命的東西，吃不完就丟掉沒什麼。古諺說「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，如果能讓大家都參與食物養成的過程，相信大家會更懂得珍惜大地給與的這一切，而不再隨性地浪費，不會只覺得有錢就能買得到了。

安定心念 保護生態

人心的貪婪、煩躁，也會影響腸胃吸收與身體健康。一個心念不僅在飲食上會影響一個人，包括價值觀、為人處世都會有影響。吃了太多垃圾食物，心情會浮躁，之後再繼續用食物去填滿，就成惡性循環。我們看看身邊有多少人是處於煩躁、不斷的吃東西、不斷的說話的狀態？

現今的地球生態已遭破壞，因為要不



沈邑穎醫師認為人不應該只注重美食，身為消費者，更應該用行動來選擇正確的食物。攝影／陳慧芳

斷提供食材，就要不斷地種植如：馬鈴薯、玉米等作物製成洋芋片、玉米片，養牛、豬變成牛排、豬排、漢堡……。因為人一直要吃，除了口欲，也變相的想把所有的情緒、壓力、挫折、失敗等，都轉成用食物來排除，自然環境只好一直被剝奪，來滿足人類欲望。我常跟病人說，為什麼要吃這麼多食物？尤其是垃圾食物？

和大家分享一個觀念：「No buying, no killing. (不購買，就不會有殺戮。)」之前有個廣告呼籲大家不要買皮草，因為沒辦法阻止獵人去殺動物，但消費者不買，獵人獵殺動物賺不到錢，就不會

去打獵了；食物也是如此，如果我們不去吃這些多餘的食物，就不會有人去生產出來放在貨架上賣了。

身為消費者，我們有足夠的權力去表達，不要這些食品物品，自然而然就會讓這些東西從市場上消失；沒有市場，也就不需要耗費大片土地去種這些食材，以及用更多農藥化肥來種植。如果能讓食物自然生長，人人吃得更天然更有營養，才會健康，而不是吃了許多垃圾食物，讓身體得了癌症，受病痛折磨，再來花大錢看醫生。

各位，我們絕對有權力、有能力，讓這個地球變得更好。🌱