

秋冬已至，氣溫逐漸降低，讓人食慾驟增、胃口大開，再加上國人受傳統「冬令進補」的觀念影響，大街上的薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨及麻油雞等料理，便成了親朋好友之間聚餐時的首選佳餚。現代人真的需要進補嗎？中醫典籍《內經》言：「冬不藏精，春必病溫。」意思是若能趁冬天保養身體，提升免疫力、增加體能，才能避免來年招致疾病。

這種「預防保健」的概念在早期物資缺乏，人民普遍營養攝取不足的年代，趁秋冬補充營養，抵抗寒冬，是有其必要的。反觀現代人，普遍營養過剩且飲食不均衡，加上缺乏運動，若毫無節制的進補，除了體重增加外，還可能導致高血壓、高血脂、糖尿病等新陳代謝疾病敲門。此外，準備進補前最好能請合格中醫師評估，依不同體質、身體狀況做建議，才能補的恰到好處。

吃補是門大學問。怎麼補、吃什麼都要依個人的體質情況不同而定。補錯了，就是愈補愈大洞，離健康愈來愈遠。什麼人不適合進補？

■ **三高疾病患者**：若有高血壓、高血脂及高血糖等症狀，飲食宜清淡，避免油膩、高膽固醇的補品。

■ **腸胃疾病患者**：高蛋白、高油脂及辛辣食物會刺激胃酸分泌，且高蛋白、高脂肪食物會增加胃排空時間，使胃食道逆流及潰瘍症狀惡化。任何藥物皆需經由肝臟代謝，藥膳補湯也不例外，此外，若補湯中添加酒精成分更會增加肝膽代謝負擔。

■ **痛風患者**：肉汁、肉湯本身普林含量高，若同時加入大量米酒烹調，酒精會阻礙尿酸代謝，增加痛風發作機率。

■ **感冒患者**：一般感冒常伴隨上呼吸道發炎症狀，例如：喉嚨腫痛、咳嗽、鼻涕及痰液稠濃和發燒等，如果再吃薑母鴨、麻油雞等補品，可能造成太過燥熱而加重症狀。

■ **過敏患者**：過敏及自體免疫疾病患者的免疫系統本來就過度旺盛，若是補過頭造成上火、不當增強免疫力，無疑是雪上加霜，適得其反。

最後強調一句老話——長期保持均衡飲食，才是最佳的進補方式和養生之道。平日若能養成均衡飲食習慣，多蔬果、少加工，減少飽和脂肪與精緻糖類攝取，其實比盲目進補更為有效。

嘿嘿嘿，我不
用進補，吸血就夠了

這個純屬虛構
同學請勿當真

秋冬進補 怎麼補



立緯食品有限公司專業且實在地提供安全衛生及美好的食物

參考資料：

1. 每日飲食指南手冊 (2012)，衛生福利部食品藥物管理署
2. 謝明哲、葉松鈴 (2006) 膳食療 養學實驗，台北醫學大學公共衛生營養師學院
3. 樂活營養師網 (<http://www.foodcare.com.tw/>)