

怎樣吃中藥最有效？最常見的 5 種禁忌食物

國泰系統更新紀錄

發表人：

Posted on : 2013/3/18 0:00:00

怎樣吃中藥最有效？最常見的 5 種禁忌食物 為什麼吃中藥不能配茶、吃白蘿蔔？水煎藥一定比科學中藥更有效？所有關於「吃中藥」的禁忌與迷思，一次解答。 朋友同事聚嶽承A這樣的 對話你應該不陌生。「喝喝看，這是最頂級的高山烏龍茶」 「不行耶，我在吃中藥不能喝茶。」 「那來點紅蟳米糕吧！」 「中醫師說我不能吃螃蟹和糯米。」 「蘿蔔排骨湯這麼清淡總可以了吧？」 「我不能吃白蘿蔔，筍子也不行。」 「你到底還有什麼東西是可以吃的？」 比起西藥，吃中藥的規矩好像又更多了些。究竟該怎麼吃中藥才最有效？ 長庚紀念醫院中醫藥劑部主任楊榮季表示，吃中藥要有效，可以分成3個層次，第一是要遇到好醫生，可以正確診斷辯證用藥；第二是藥師能用正確藥品調劑處方箋；第三則是患者本身必須遵照醫囑服藥及避開禁忌。 雖然中藥本身是天然物，不過中藥的活性成分複雜，寒熱屬性各有不同，一般中醫師開藥時，都會同時提醒患者該注意哪些飲食禁忌，如果不遵照醫囑亂服中藥或飲食不忌口，不但藥效無法充分發揮，甚至還可能對身體有害。 楊榮季說，服用中藥時若吃到禁忌食物，輕者無效，重者還可能會產生毒性，身體卻無法代謝。 中醫講究「藥食同源」，台北市立聯合醫院陽明院區中醫婦科主任賴榮年表示，無論藥材、食材幾乎都會區分屬性，只要食物的強度夠、劑量大，就可能具有藥性。 最常見的5種禁忌食物 當你在服用中藥時，吃以下幾種食物應該特別注意： 白蘿蔔 不適合：正在服用溫補藥的人。 原因：白蘿蔔屬於「行氣化痰藥」，會消耗能量，因此不宜與補藥共服，容易降低療效。其他不適合的食物還有大白菜及竹筍等。 服用人參時最忌吃白蘿蔔。賴榮年說，白蘿蔔的種子又稱為「萊菔」，能理氣下氣，被中醫用來消腸胃脹氣，有時會在吃太補、氣壅滯時使用，所以不適合和補氣的人參一起吃，尤其是必須吃高麗參這類屬於紅參、偏溫補藥材的人，就代表患者已經是偏寒體質、需要用藥滋補，本身就不適合吃會耗氣的藥或是白蘿蔔這類食材。 至於竹筍，賴榮年則認為不必然完全不能吃，不過竹筍性偏寒，筋骨痠痛的人最好減少攝取竹筍等寒涼食物，以免讓身體循環代謝更弱。「竹筍會招風邪，」台北醫學大學附設醫學院傳統醫學科針傷科主任陳萍和說，有些人吃竹筍會出現皮膚癢、類似感冒的症狀，因此中醫通常建議患者少吃竹筍，不過茭白筍並非竹筍類植物，可以放心吃。 辣椒 不適合：正在服寒性藥物的人。 原因：不分中西醫都認為，生病吃藥時飲食要清淡，儘量避免辛辣、刺激性的食物，例如咖哩、胡椒、辣椒、酒類等。 行政院衛生署中醫藥委員會中藥組組長王鵬豪表示，食用辛辣刺激食物會增加熱象，因而抵銷清熱涼血藥物的療效。 如果你正在服用大黃、黃連、黃芩等苦寒藥物，或者是牡丹皮、黃柏、金銀花、桔梗、桑葉、連翹等寒涼藥物，就不該再吃蔥蒜、辣椒、麻油雞、肉骨茶、薑母鴨或羊肉爐等辛辣熱燥油膩食物，以免影響原來中藥材的藥性。 冰 不適合：所有人，尤其是正在服用溫熱性質中藥的人。 原因：中醫認為人體必須氣血調和才能正常運作，吃冰容易耗損脾胃機能。 賴榮年表示，在正常情況下，胃的酵素必須在適當體溫下才能有效運作，吃太多冰冷食物會讓胃的溫度下降，不利於酵素進行分解作用、五臟六腑L法消化吸收，進而導致代謝不良。 尤其在需要服用溫熱性質的中藥治病時，更應該避免吃生冷瓜果及冰涼食物，否則藥物將無法充分發揮幼纂C 糯米 不適合：正在服健脾胃藥的人。 原因：豆類、肉類、糯米等食物比較不易消化，正在服用健脾胃藥的人最好避免，以免增加腸胃負擔，影響病患康復。對於胃腸弁鄒w經減退的老年人來說，多吃這類食物，往往會導致腸胃不堪負荷。 芒果 不適合：過敏或正在治療皮膚疾病的人。 原因：在中醫觀點裡，芒果屬於「發物」，也就是對氣喘、異位性皮膚炎等過敏體質的人來說，吃芒果容易使病情發作。 而正在服藥治療皮膚疾病的患者，也應避免食用芒果、荔枝、花生、海產類等食物。 服用中藥 溫開水最好 吃中藥時最好搭配溫開水。雖然有時候中醫師會視病患的體質或病情，特別交代要用熱服或冷服，不過在絕大多數情況下，用溫開水服送中藥是最保險的。 如果是吃科學中藥，

中醫師建議先把藥粉和溫開水混合後再喝，沾在杯子上的粉末殘渣應再用水沖一沖後喝乾淨；不建議把藥粉倒入口中再喝水，避免藥粉在食道中沾黏或嗆到。吃中西藥要間隔2小時 此外，有不少患者在看中醫的同時也看西醫、吃西藥，必須特別注意中西藥之間的交互作用。王鵬豪表示，很多患者不敢跟西醫說有在吃中藥、怕被醫生罵，看中醫時也不太會說有在看西醫，所以有時候會造成中、西醫都開了同樣性質的藥，導致「吃過量」；例如西醫已經開了降血脂藥，中醫又開了紅麴，兩者加起來藥效就會增加。因此，就醫時必須讓醫師知道你還有在吃別的藥或保健食品，服用時間最好也錯開，中間至少要隔2小時。補益藥飯前吃 治療藥飯後吃 和西藥一樣，中藥也會因為病情與藥性不同，服用的時間有所差異。中醫師認為中藥最好別和食物同服，例如本來應該飯前吃的藥卻忘了吃，寧可等到下一餐吃，也不要馬上就混合食物一起吃。補中益氣湯等補益藥最好在飯前服用；呼吸道疾病等治療藥及大寒藥物適合飯後吃，以免傷胃；至於驅蟲劑則是空腹吃效果較好。根據症狀選劑型 科學中藥未必不如水煎藥 說起吃中藥，除了飲食禁忌之外，最常產生的疑問可能是：「我該選擇水煎藥還是科學中藥？哪種安全又有效？」水煎藥指的是將藥材浸泡在水中煎煮成湯液；科學中藥又叫做濃縮中藥，是萃取、濃縮製劑的通稱，由藥廠將藥材煎煮後脫水或加入澱粉等賦形劑所製成，除了粉劑以外，也可以做成膠囊、丸劑或錠劑。在鈺h人的觀念裡，都認為水煎藥的藥效比科學中藥更好，不過中醫師認為，應該先看看疾病的類型與病患的需求，再決定最適合使用哪種劑型。陳萍和表示，水煎藥的成分可以「客製化」依照個人體質與症狀增減，因此可以達到比較好的療效；不過現代人生活型態已經改變，如果真的不方便自行熬煮，有些診所也會提供已經煮好的即飲包，和科學中藥互相搭配服用。賴榮年說，科學中藥方便有效，而且中醫古籍中，本來就不是所有藥都是湯劑，有些中藥原本就是粉末散劑。「每種病剛開始都能用湯劑，但用了三、五天就可以換了，」他指出，水煎藥屬於湯劑，湯劑的效果比較快，如果是急症就可以選擇水煎藥，因為「治亂世用重典」。除急症外，有些特殊情形也較適合服用水煎藥。王鵬豪舉例說，冬天裡喝熱熱的水煎藥，吃藥還可以暖身，如果單吃科學中藥就沒有這種效果；或者是剛生產完的婦女喝麻油酒雞湯，讓酒把藥性帶進體內，這種情況也陷N不太適合服用科學中藥。「湯劑熱熱的喝，效果是最快的，但是有時候不一定講求快，」王鵬豪說，鈺h調理身體的中藥，反而都做成藥效較緩慢的丸劑。感冒、痠痛也不一定得用水煎藥。有時候治療慢性疾病可以先吃水煎藥，之後再換成科學中藥，並視個人體質增減。方便攜帶、省時省力，是科學中藥的好處之一。不少中醫師都認為，只要不是急症，一般情況下服用科學中藥可說是簡單又方便，就算怕苦的人也可以改吞膠囊。認明包裝標示 散裝中藥也有保障 中藥材的安全性也是選擇時的重要指標。國內的科學中藥都是由通過GMP（藥品優良製造規範）認證的藥廠所生產，製造流程都有控管，品質比較穩定，對於重金屬、微生物含量也都有安全規範。傳統買賣中藥材都是秤斤論兩，但買回家放個一陣子，常會忘記購自哪一家廠商、保存期限，甚至就連藥材是否變質都無法分辨，吃出問題也投訴無門。因此，在一般人印象中，散裝中藥材的安全性可能不如科學中藥。不過近年來，衛生署中醫藥委員會推動「中藥材包裝標示」，規定324種常見中藥材的包裝必須標示品名、重量、製造日期、保存期限，還有製造商、進口商、販賣商的名稱及地址，建立產品責任制，若有問題可立刻追蹤源頭。其中，89種最常用的中藥材還另外訂有重金屬含量限制；若是具有毒性的藥材，例如天南星、川烏、草烏、巴豆等，則必須在包裝標示上載明是否經過炮製。王鵬豪表示，目前進口的中藥有85%都來自中國，希望未來可以鎖定安全風險較大的中藥材，要求廠商進口時附上檢驗報告。不
不適宜配送中藥的飲料 除了白開水以外，以下幾種飲料都不宜拿來服送中藥。茶：茶本身具有藥性，且茶性屬於苦寒，會影響補藥療效。「不是所有中藥都不能用茶，」賴榮年這麼說。他指出，中醫治頭痛有一古方叫做「川芎茶調散」，就是要用茶調服用，而且坊間鈺h號稱可以減肥的方子，也常用茶來搭配中藥。不過，除了以上幾種情形之外，吃中藥時最好別用茶水服送，尤其吃含補氣或補血成分的中藥時，更該避免，因為茶中的鞣酸常會和補藥中的有效成分結合，影響人體吸收。另外，茶水冷卻並放置隔夜後，其性更寒，有人喝隔夜茶甚至會胃痛，因此，當你正在服用人參、薑、桂枝等溫熱中藥時就不該喝茶。茶水利尿，多喝會稀釋血中藥物濃度。茶也具有提神醒腦作用，服用安神鎮靜藥物時喝茶，藥效會相互抵銷；有睡眠障礙的人，中午過後也最好不要喝茶。牛奶：牛奶含有蛋白質與鈣質，可能會跟中藥成分結合、包裹胃壁，導致人體無法消化吸收，有些患者就因為用牛奶配中藥而腹瀉。牛奶也可能是過敏原。賴榮年說，有些華人腸胃裡的乳糖酵素沒有高加索人來得多，造成未分解的乳糖直接進入大腸，因此乳糖不耐症的人只要一喝牛奶就會拉肚子；他建議，凡是喝完牛奶會脹氣的人都不宜再喝，容易過敏、免疫異常的人也不適合食用蛋白及牛、羊等動物奶，否則吃多了容易變成酸性、濕性體質。果汁：跟熟食比起來，水果本身就偏生冷寒涼，即使打成果汁也一樣，寒

性體質的人多吃會不舒服。楊榮季提醒，如果吃中藥時用果汁配服，果汁的酸鹼值也可能會改變藥性或血中藥物濃度，應該盡量避免。糖水：糖本身具有藥性，例如紅糖是溫補，白糖則是涼補，與中藥共服會改變藥性，所以儘量配白開水就好，不要加糖。不過，如果小孩子覺得中藥太苦不敢吞服，陳萍和建議可以加一點甜度高、量少的果糖與中藥共服。水煎藥vs.科學中藥 *水煎藥 適合對象：急症 藥效發揮速度：最快 安全把關：中藥材包裝標示規範 *科學中藥 適合對象：慢性疾病、調養身體、沒空煎藥的人 藥效發揮速度：較慢 安全把關：GMP藥廠生產 中藥材小常識 煎煮容器 煎煮中藥材要用不會和藥材成分起作用的材質，例如不鏽鋼、沒有破損剝落的彩色鍋、砂鍋或市售煎藥器，不建議使用鐵鍋或鋁鍋。 藥材保存 無論是散裝中藥材或科學中藥，都應該放置在陰涼、不受潮的地方，也可以放在冰箱裡，但也不要放太久。如果藥材疑似發霉，或科學中藥受潮結塊，都應該丟棄別再食用。 孕婦能否吃中藥 可以，但孕婦必須慎用活血破瘀及子宮收縮藥物；若懷孕應該先告訴中醫師，開藥時就會特別避開這類藥材。 可否自己買科學中藥服用 每個人體質、症狀都不同，自行購買科學中藥吃並不恰當，最好先徵詢過中醫師的意見。 本文章轉載來源：

<http://www.commonhealth.com.tw/> 康健雜誌142期 作者：曾慧雯