



PHDTS DT 503 Professional Herbal Dietary Therapy
职业食医课程/麻仲學博士食療六大理論體系

**Six Theoretical Systems of Herbal Diet
therapy**

Dr. Jeffrey Mah (Ma Zhongxue)

**PhD of Beijing University of Chinese
Medicine**

中醫（東方）食療學

屬於宏觀營養學，核心內容是研究食物及食物性中藥組合配方，達到防病治病的效果。所用的理論，是中醫學和中醫食療學理論。

西醫（西方）營養學

屬於微觀營養學。核心內容是研究營養物質對人體的營養作用，從而達到防病治病效果。所用的理論，是西醫學和營養學理論。

麻仲學博士食
療學體系

為彰顯與營養
學之不同，中
醫應叫做食療
學，或中醫
（東方）食療
學，不應該叫
做中醫營養學

理論基礎：

六大理論

臨床基礎：

古名方演

化為食療方

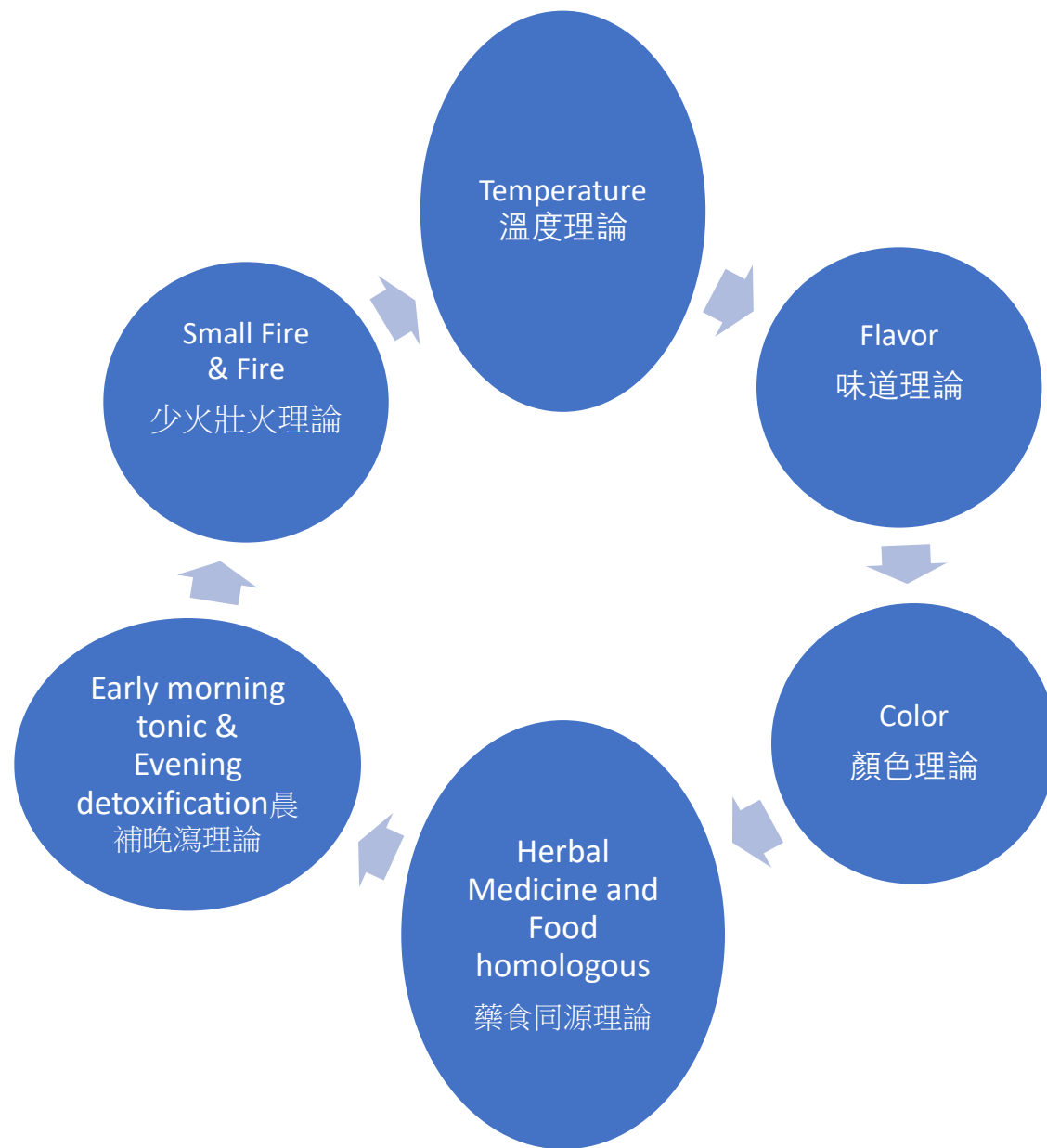


理論基礎：

六大理論



麻仲學博士食療醫學體系的六大系統 System of Dietary Herbal Medicine



麻仲學博士中醫食療六大理論之一

藥食同源理論

什麼是藥食同源理論

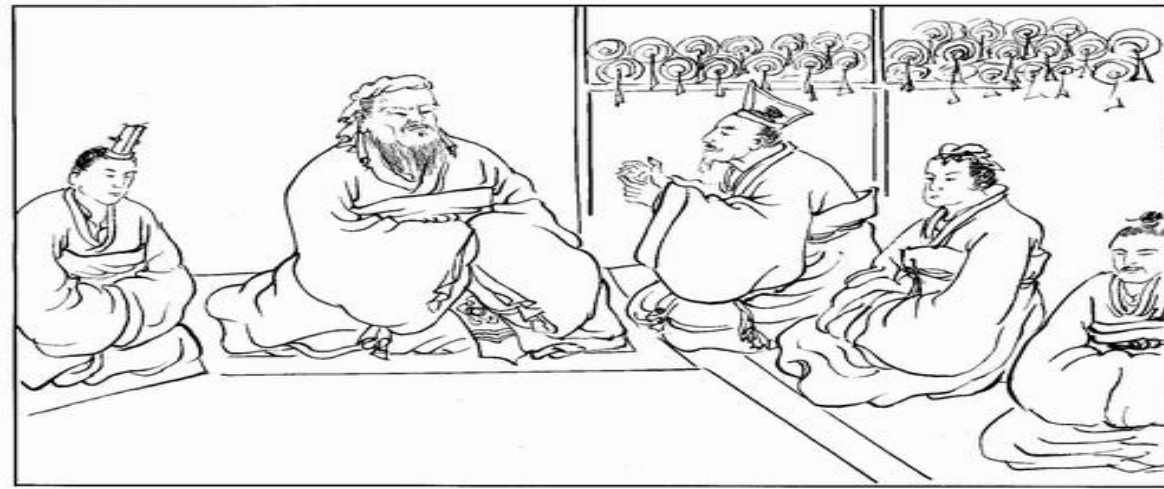
食療的起源

韓非，是中國古代戰國時期的哲學大師。他的著作《韓非子》中，記載：“上古之世，人民少而禽獸眾，人民不勝禽獸蟲蛇。有聖人作，構木為巢以避群害，而民悅之，使王天下，號曰有巢氏。民食果蓏蚌蛤，腥臊惡臭而傷害腹胃，民多疾病。有聖人作，鑽燧取火以化腥臊，而民說之，使王天下，號之曰燧人氏。”

藥食的第一次分割



中国花木资讯
<http://www.5858168.com>



藥食的第二次分割

什麼是食療性中藥？

What is the Dietary Herbal Medicine?

- ➔ **中藥品種：超過5000種**
- ➔ **食療性中藥品種：87種+**

什麼是食物

色

香

味



什麼是食療？ 總原則

（食療學的總原則） 食療學的

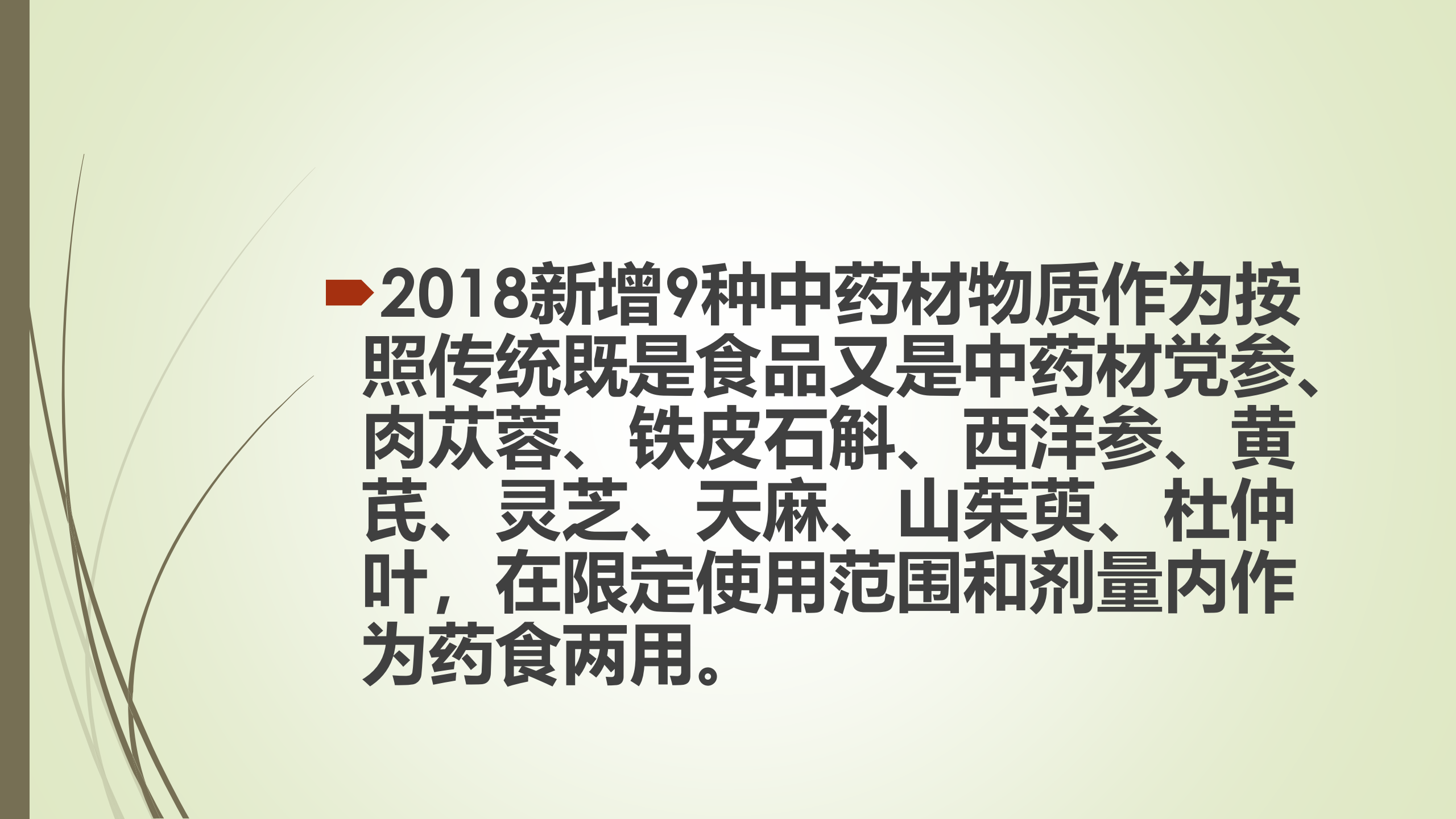


中國卫计委公布的既是食品又是药品的中 药名单2012

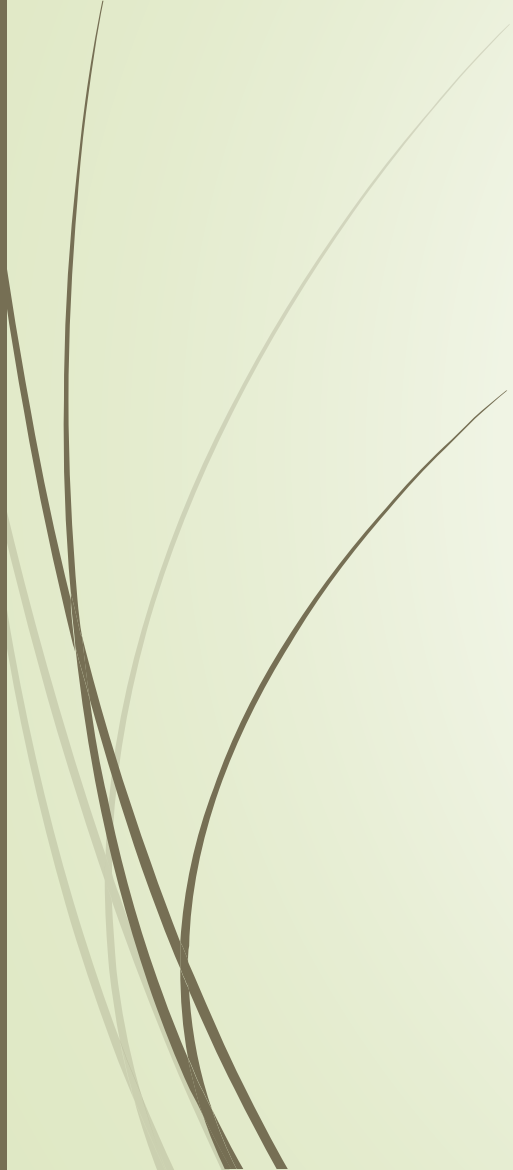
丁香、八角、茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、
乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁
豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、
杏仁、沙棘、芡实、花椒、红小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大
枣、黑枣、酸枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、
干姜）、枳子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、
桑叶、桑葚、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹
叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、
黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、
蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香

2014 新增加的15個品種

**人參、山銀花、芫荽、玫瑰花、
松花粉、粉葛、布渣葉、夏枯
草、當歸、山柰、西紅花、
草果、姜黃、葶藶**



➔ **2018新增9种中药材物质作为按照传统既是食品又是中药材党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、天麻、山茱萸、杜仲叶，在限定使用范围和剂量内作为药食两用。**



➔ 麻仲學博士食療性
中藥與食物分類原則

人類疾病的總病理

➡ 病氣

邪之所湊，其氣必虛

➡ 正氣

正氣存內，邪不可干

疾病治療的總原則

➡ 扶正

➡ 祛邪

食療性中藥與食物分類原則

➡ 扶正類

➡ 祛邪類



➔ 扶正類

补气

**补气食療藥： 山药、 甘草、 枣（大
枣、 黑枣、 酸枣）、 桑葚、 黄精、
人参、 黨參、 靈芝、 黃芪**

**補氣食品： 大米、 糯米、 小米、 大
麦、 奶類、 紅肉類**

補血

補血藥： 龙眼肉（桂圓）、阿膠、蓮子、
酸棗仁、當歸、桑葚

補血食： 菠菜，蓮藕，花生衣，動物肝類，
紅肉類

補陰

補陰食療藥： 烏梅、玉竹、決明子、百合、
芦根、鐵皮石斛、山茱萸、西洋參

補陰食品： 銀耳、燕窩、黑芝麻、蜂蜜、
木耳、白肉類、髓類、甲魚、烏龜

補陽

補陽食療藥：枸杞子、益智仁、覆盆子、肉豆蔻、杜仲

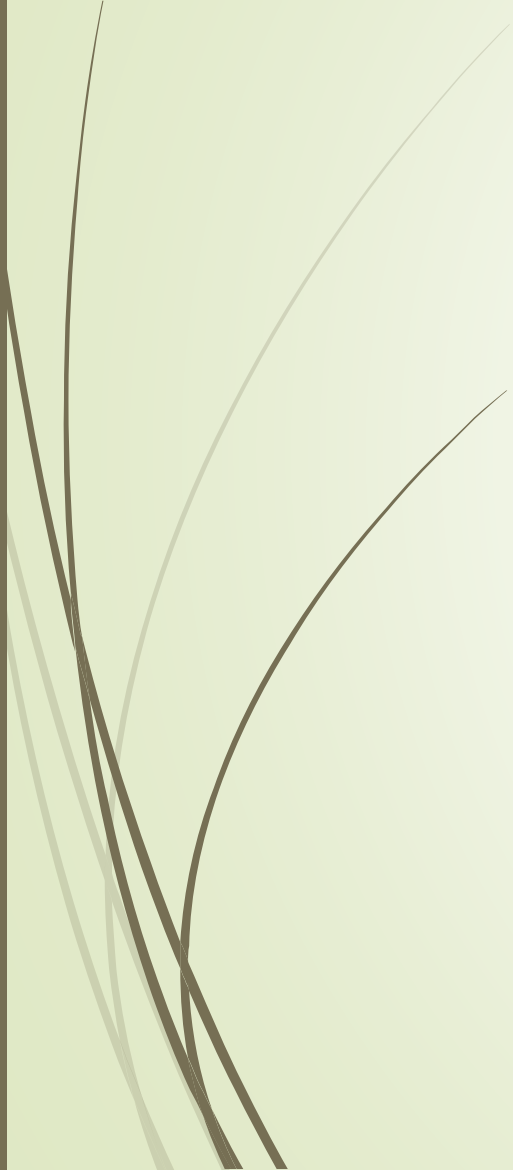
補陽（溫陽）食品：八角茴香、小茴香、肉桂、花椒、姜（干姜）、高良姜、黑胡椒、薤白、山柰（沙姜）、芫荽、動物腎類、紅肉類、**鹿茸、冬蟲夏草**



➔ 祛邪類



➔ 且聽下回分解



西方營養學實用知識 (一)

什麼是營養物質/ 七大營養素

碳水化合物

脂肪

蛋白質

水

維生素

礦物質和微量元素

纖維素

記憶心法

**七大營養物為何？
碳脂蛋水維礦纖。**

——人体生命的构成与动力

比重

七大营养素

作用

60%

水

构造的材料
修复

18%

蛋白质

15%

脂肪

能量来源

6%

矿物质

维生素

生理代谢

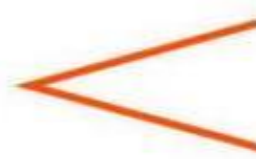
1%

碳水化合物

0%

纤维素

滋养好菌、排毒
通便、降脂



碳水化合物

➡ 碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一类化合物，其中氢和氧的比例与水分子中氢和氧的比例相同，因而被称为碳水化合物，又称“糖类”。

➡ 根据分子结构的繁简，碳水化合物分为单糖、双糖和多糖三大类。

1、单糖

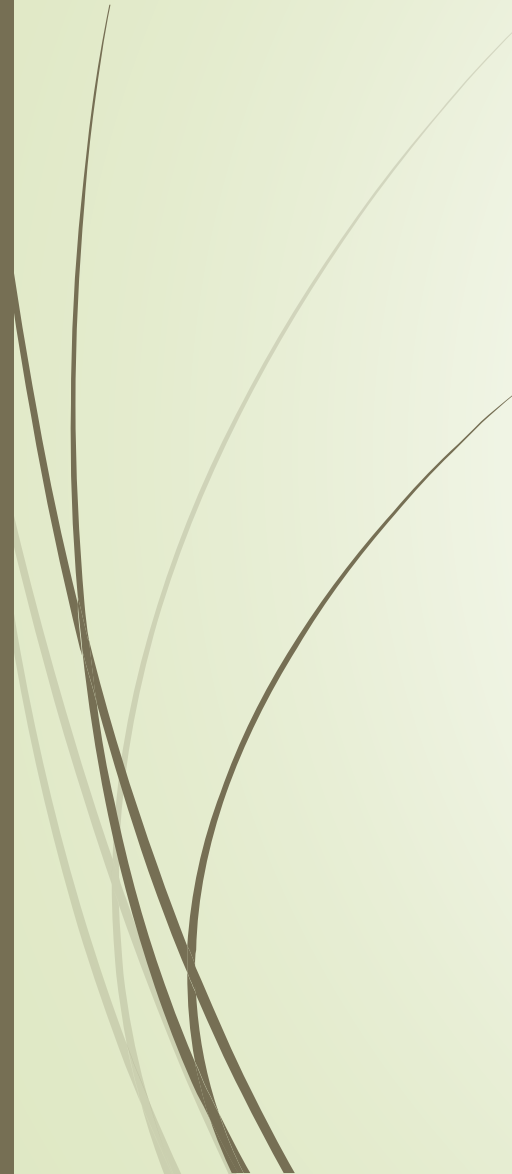
- ▶ **这是最简单的碳水化合物，可直接被人体吸收利用。最常见的有葡萄糖、果糖、半乳糖。**
- ▶ **葡萄糖主要存在于植物型食物中，人血液中的糖是葡萄糖。果糖存在于水果中，蜂蜜中含量最高。这种糖入口后会被人体快速吸收，尤其适合快速补充能量。半乳糖在奶製品或甜菜中。**

2、双糖

- **由两分子单糖脱去一分子水缩合而成的糖，易溶于水。它需要分解成单糖才能被身体吸收。**
- **最常见的双糖是蔗糖、麦芽糖和乳糖。白糖、红糖、砂糖都是蔗糖。**

3、多糖

- ➔ **由许多单糖分子结合而成的高分子化合物，无甜味，不溶于水。**
- ➔ **多糖主要包括淀粉、糊精、糖原和膳食纤维。**



①淀粉：是谷类、薯类、豆类食物的主要成分。淀粉在消化酶的作用下可分解成糊精，再进一步消化成葡萄糖被吸收。

②糖原

也叫动物淀粉，是动物体内贮存葡萄糖的一种形式，主要存在于肝脏和肌肉内。

当体内血糖水平下降时，糖原即可重新分解成葡萄糖满足人体对能量的需要。

③膳食纤维

不能被人体消化用来
提供能量。

碳水化合物的来源

谷类、薯类、豆类富含淀粉，是碳水化合物的主要来源。食糖（白糖、红糖、砂糖）几乎100%是碳水化合物。

蔬菜水果除含少量果糖外还含纤维素和果胶。



糖尿病患者可以服用葛根、天花粉、玉竹、百合、甘草之类吗

玉泉丸举例

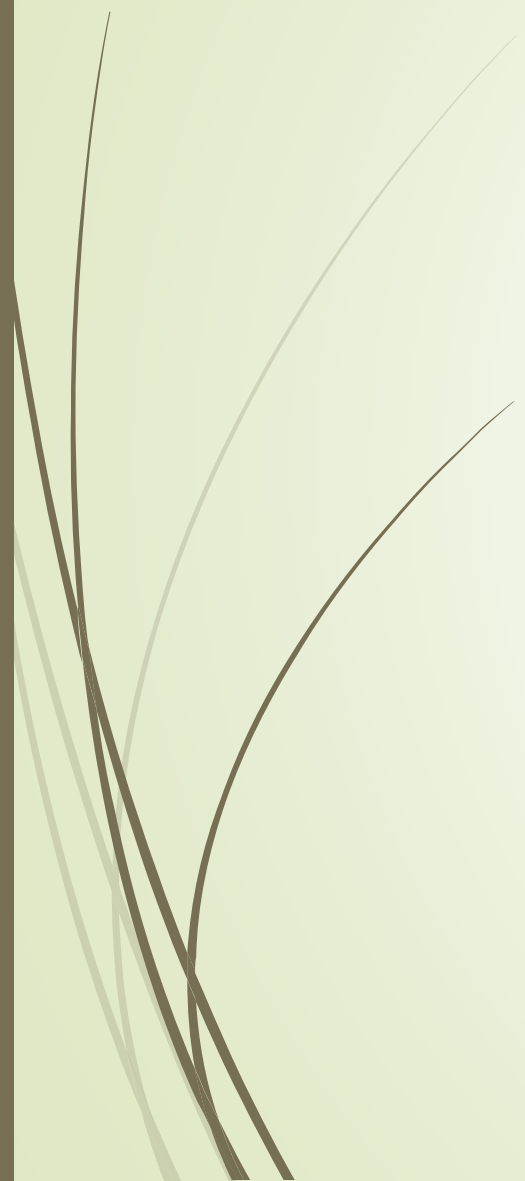
- 1、具有明顯的改善糖尿病患者氣短乏力、口渴、喝水較多、身體盜汗、吃飯特別多卻消瘦明顯，容易尿多且尿黃、便秘等症狀；
- 2、能明顯的降低 2 型糖尿病患者空腹血糖量下降；
- 3、一定的調整身體代謝紊亂的作用，可降低高血脂的高血脂患者的膽固醇等；
- 4、與降糖藥在一起聯合使用效果會更好，並可以改善和消除西藥的毒副作用；
- 5、沒有明顯的不良反應，適合長期的服用。

成分

**葛根、天花粉、地黄、麦
冬、五味子、甘草**

糖尿病常用食疗性中药例析/葛根

葛根，味甘性平，归胃、脾、膀胱经。具有解肌退热，发表透疹，生津止渴之功效。自古就有葛根用于消渴症的药用功效。对于阴虚型消渴的糖尿病患者，用葛根来辅助控制血糖，改善血糖代谢，则是非常好的选择。



葛根含有的洗胰清糖素（cics）通过提高组织细胞的胰岛素利用率和促进糖运转，维持胰岛素的分泌。不仅可以降低空腹血糖还可以减低餐后血糖，具有直接分解葡萄糖，为受损的胰岛减负，增强胰岛受体活性，清洗胰岛细胞的作用。并清除多余不能分解的糖份，激活胰岛细胞，使其恢复胰腺功能，并保护胰腺功能。

糖尿病常用食疗性中药例析/玉竹

玉竹，為百合科多年生草本植物。本草經集注》雲“莖幹強直，似竹箭杆，有節。”故有玉竹之名。



【毒性】 無毒

【性味】 甘，微寒

【歸經】 歸肺、胃經

【功效】 養陰潤燥，生津止渴。