



PHDTS DT 503 Professional Herbal Dietary Therapy  
职业食医课程/六大理论体系/药食同源B

麻仲學博士食療六大理論體系

Six Theoretical Systems of Herbal Diet  
therapy by Dr. Jeffrey Mah ( Ma  
Zhongxue)

PhD of Beijing University of Chinese  
Medicine

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**

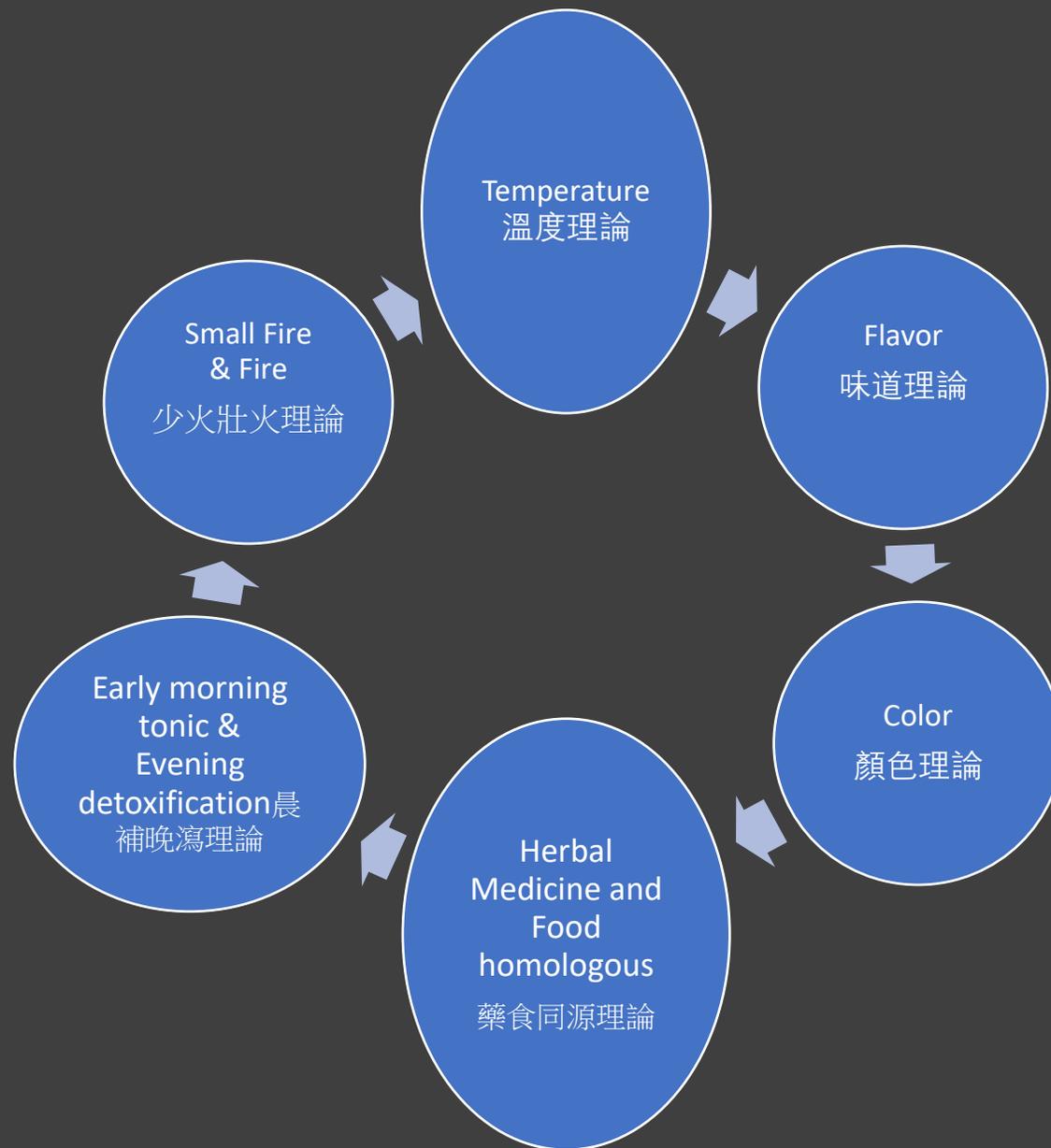


理論基礎：

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



---

博學仲麻  
食醫中士  
理大六療  
論之一

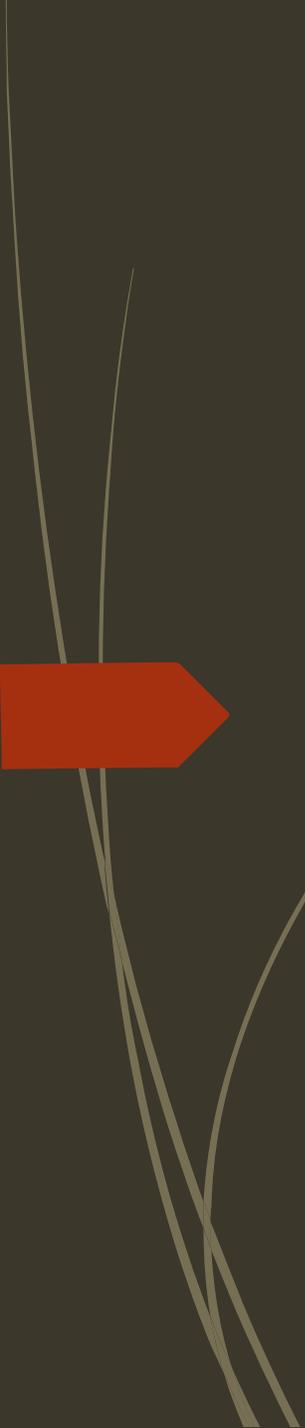
---

藥食同源理  
論  
B

# 什麼是藥食同源理論

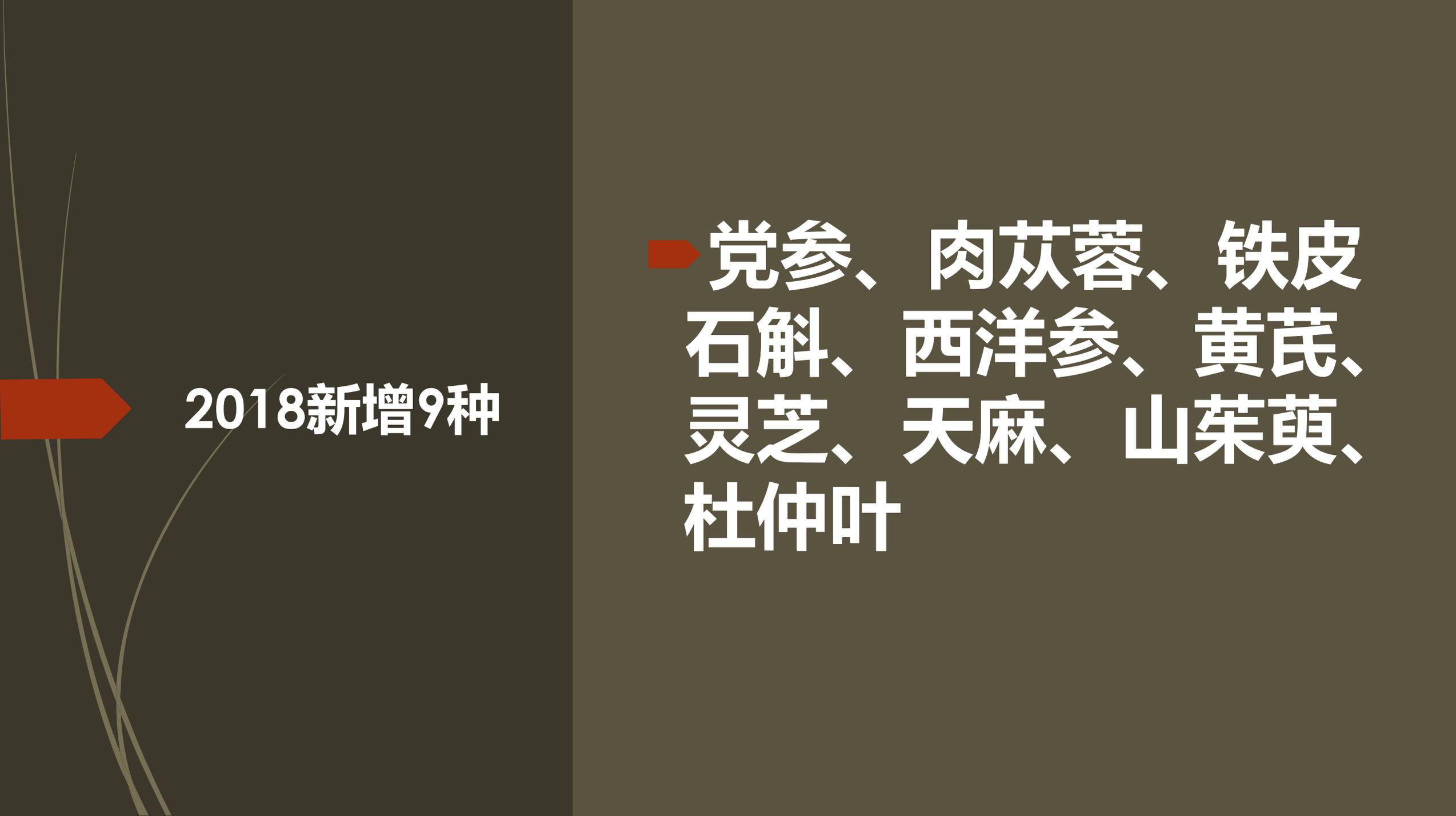
# 中國卫计委公布的既是食品 又是药品的中 药名单2012

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  
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、葶麥



2018新增9种

党参、肉苁蓉、铁皮  
石斛、西洋参、黄芪、  
灵芝、天麻、山茱萸、  
杜仲叶

麻仲學博士食療性  
中藥與食物分類原  
則

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

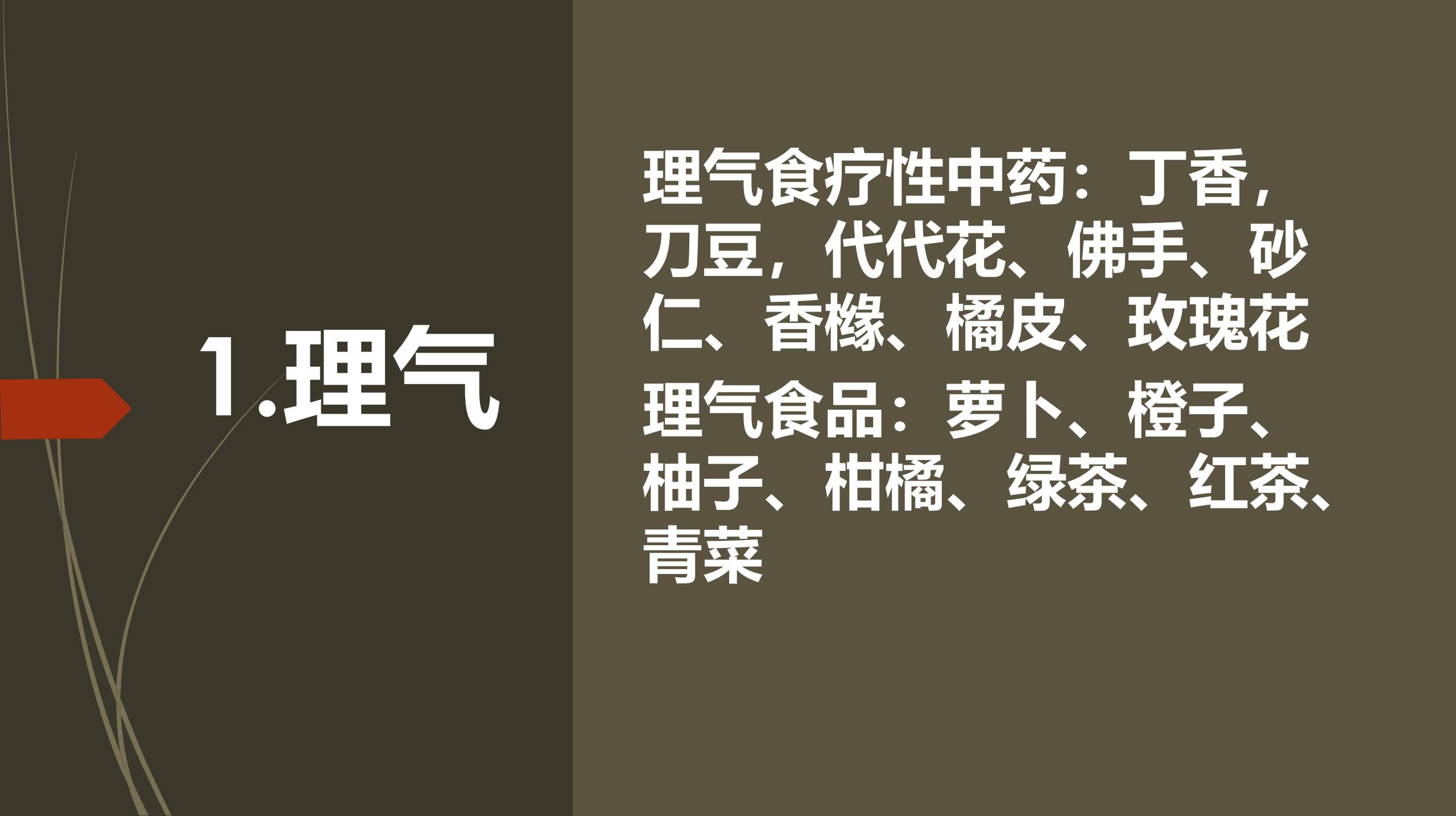
➡ 祛邪類



➡ 扶正類

補氣， 補血， 補陰， 補陽

# ➔ 祛邪類



# 1.理气

理气食疗性中药：丁香，  
刀豆，代代花、佛手、砂  
仁、香椽、橘皮、玫瑰花  
理气食品：萝卜、橙子、  
柚子、柑橘、绿茶、红茶、  
青菜



## 2)消导

**消导食疗性中药：**山楂、  
鸡内金、麦芽、青果、  
枳椇子、莱菔子、榧子、  
布渣叶

**消导食品：**白萝卜，萝  
卜子，麦芽，谷芽，蔬  
菜，水果

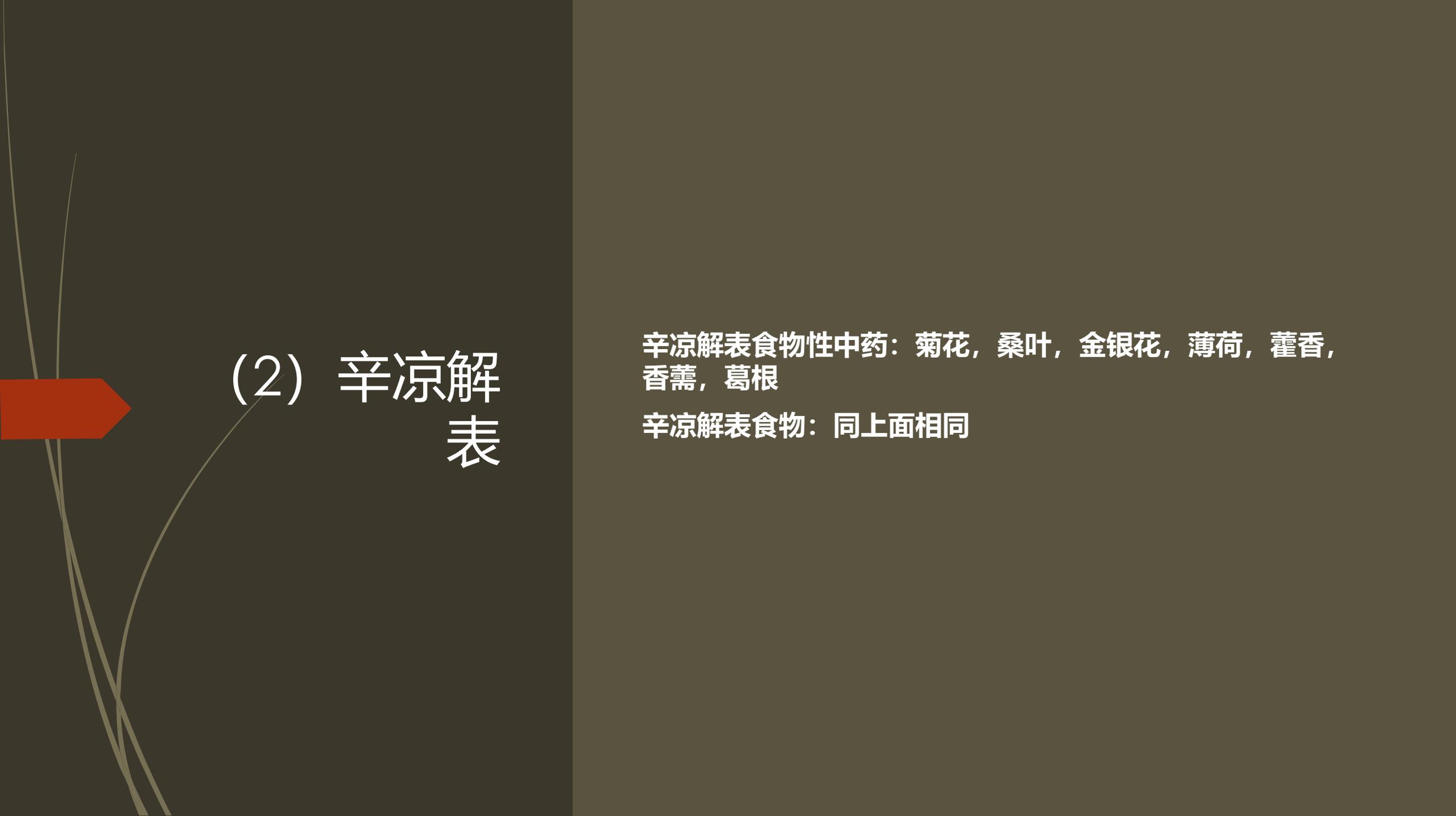


### 3) 解表

#### (1) 辛温解表

辛温解表食疗性中药：白芷、（姜）生姜、紫苏、芫荽Yan Sui（香菜）

辛温解表食品：淡豆豉



## (2) 辛凉解表

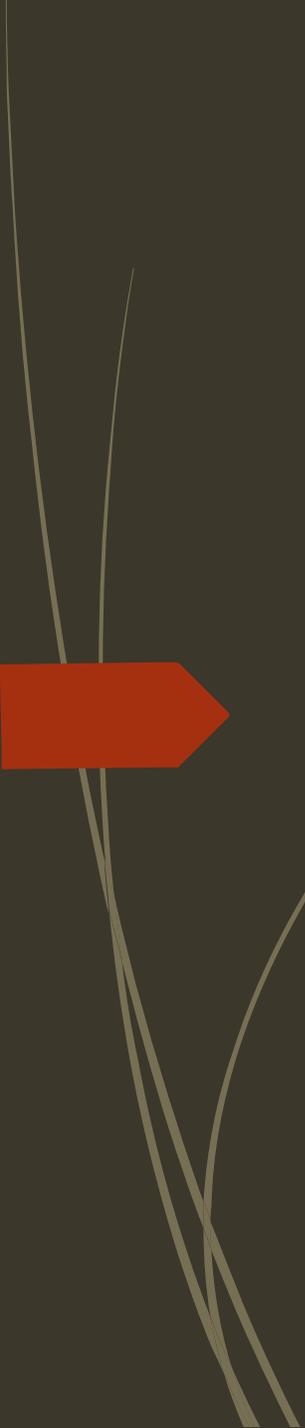
辛凉解表食物性中药：菊花，桑叶，金银花，薄荷，藿香，香薷，葛根

辛凉解表食物：同上面相同

### 3. 活血 化瘀

活血化瘀食疗性中药：桃仁、红花、西红花（藏红花）、姜黄

活血化瘀食品：黄酒，白酒，红酒，醋，韭菜，木耳，葱，蒜，山楂，玉米（含有非常丰富的亚油酸，亚麻酸等多种脂肪酸，也可以有效地调节自身出现的血压偏高功效，达到一个软化血管的目的，促进自身体内的血液循环，防止血栓的形成），鱼类（无论是深水鱼还是淡水鱼都可以达到一个很好的对抗血凝固的效果）

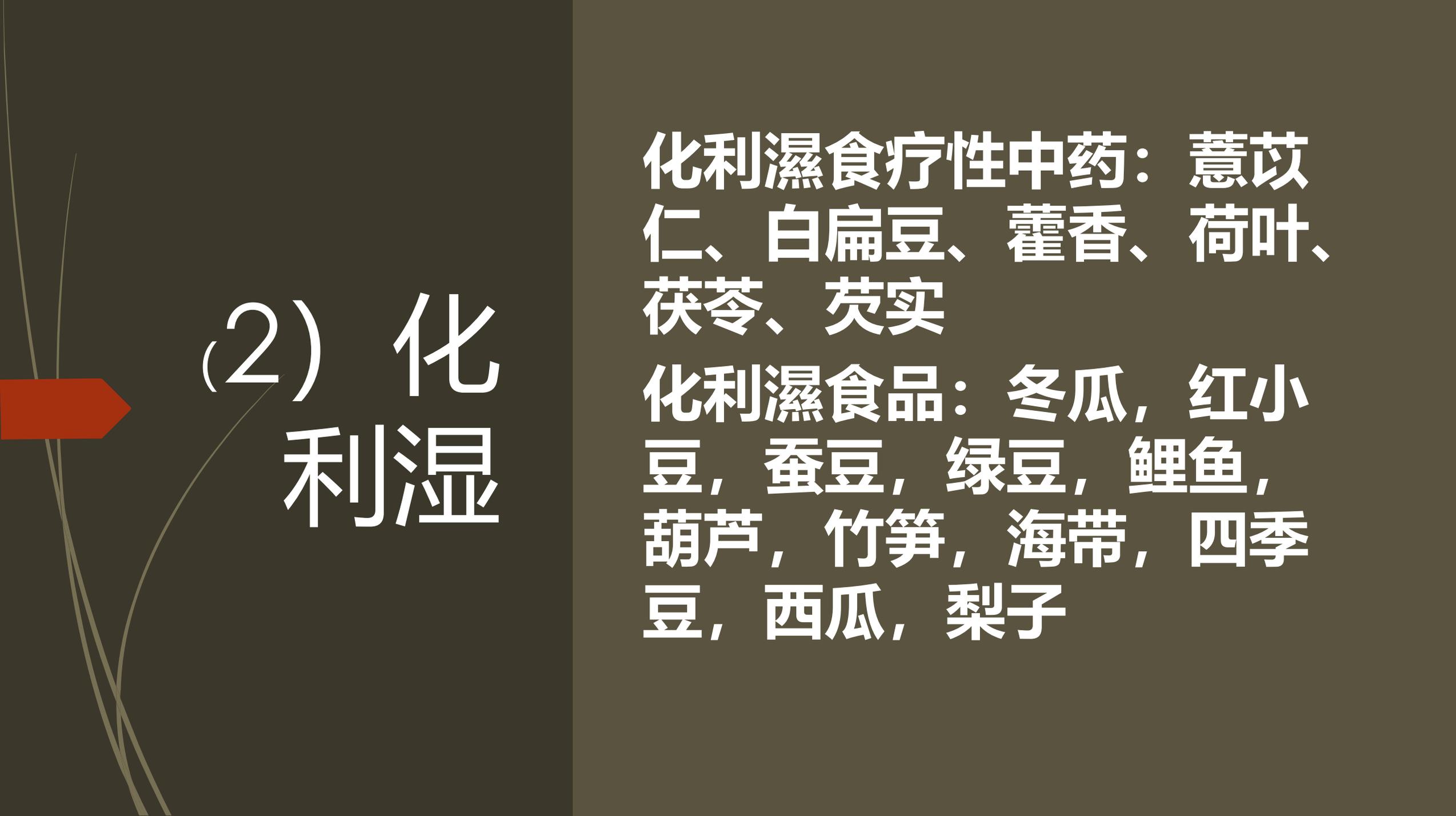


## 4.祛濕類

### (1) 祛 风湿

祛风湿食疗性中药：  
木瓜，杜仲

祛风湿食品：丝瓜，  
葱，姜，酒类



## (2) 化利湿

**化利湿食疗性中药：薏苡仁、白扁豆、藿香、荷叶、茯苓、芡实**

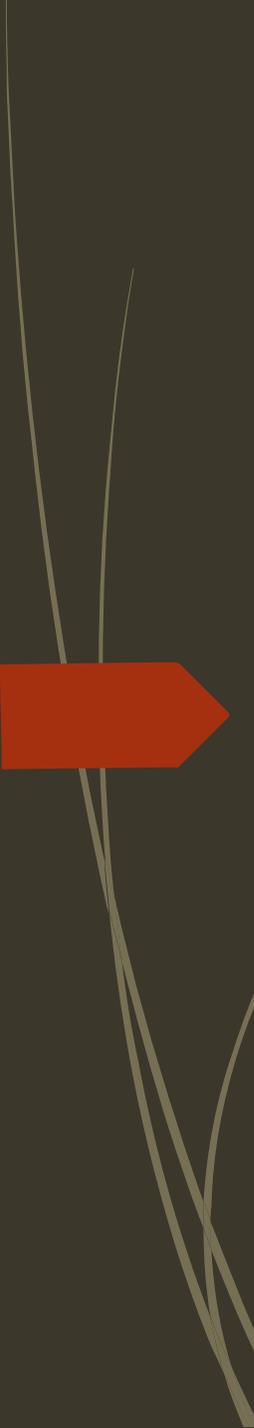
**化利湿食品：冬瓜，红小豆，蚕豆，绿豆，鲤鱼，葫芦，竹笋，海带，四季豆，西瓜，梨子**

## 4. 清热药

### (1) 清热解毒

**清热解毒食疗性中药：**鱼腥草、栀子、淡竹叶、菊花、蒲公英、余甘子（橄榄）、山银花（忍冬）、夏枯草

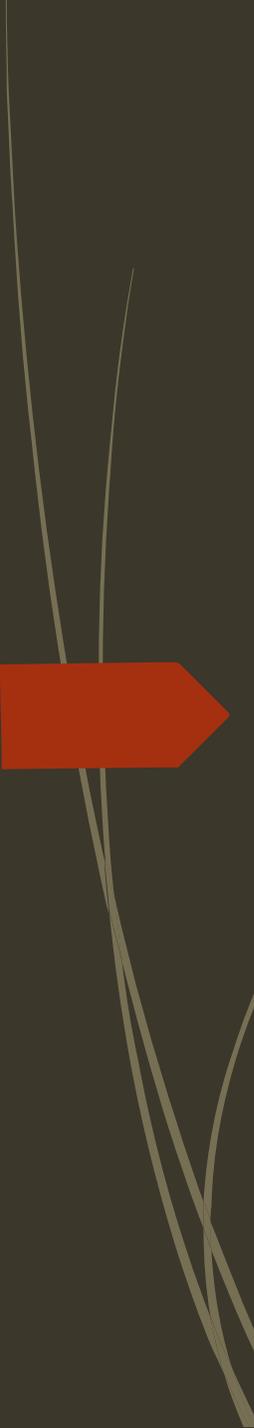
**清热解毒食品：**水，青菜类，白菜类，白萝卜，西瓜，梨，香蕉



## (2) 凉血止血

凉血止血食疗性中药：  
小蓟、鲜白茅根

凉血止血食品：莲藕



# 附：温 中止血

温中止血食疗性中  
药：松花粉，炮姜，  
阿胶

温中止血食品：同  
上

(3)  
清热燥湿  
（清利湿热）

清热燥湿食疗性中药：马齿苋、槐米、槐花、菊苣（苦菜），罗汉果

清热燥湿食品：土茯苓，绿豆，绿豆，赤小豆，冬瓜，西瓜

## (2) 清热通便

清热通便食疗性中药：  
郁李仁、火麻仁，杏仁，  
桃仁，柏子仁

清热通便食品：水，松  
子，蓖麻子，牛油果，  
番薯，西蓝花

# 西方營養學 實用知識

## (二) 脂肪

**脂肪**

什么是  
脂肪

# 人体的脂肪分布



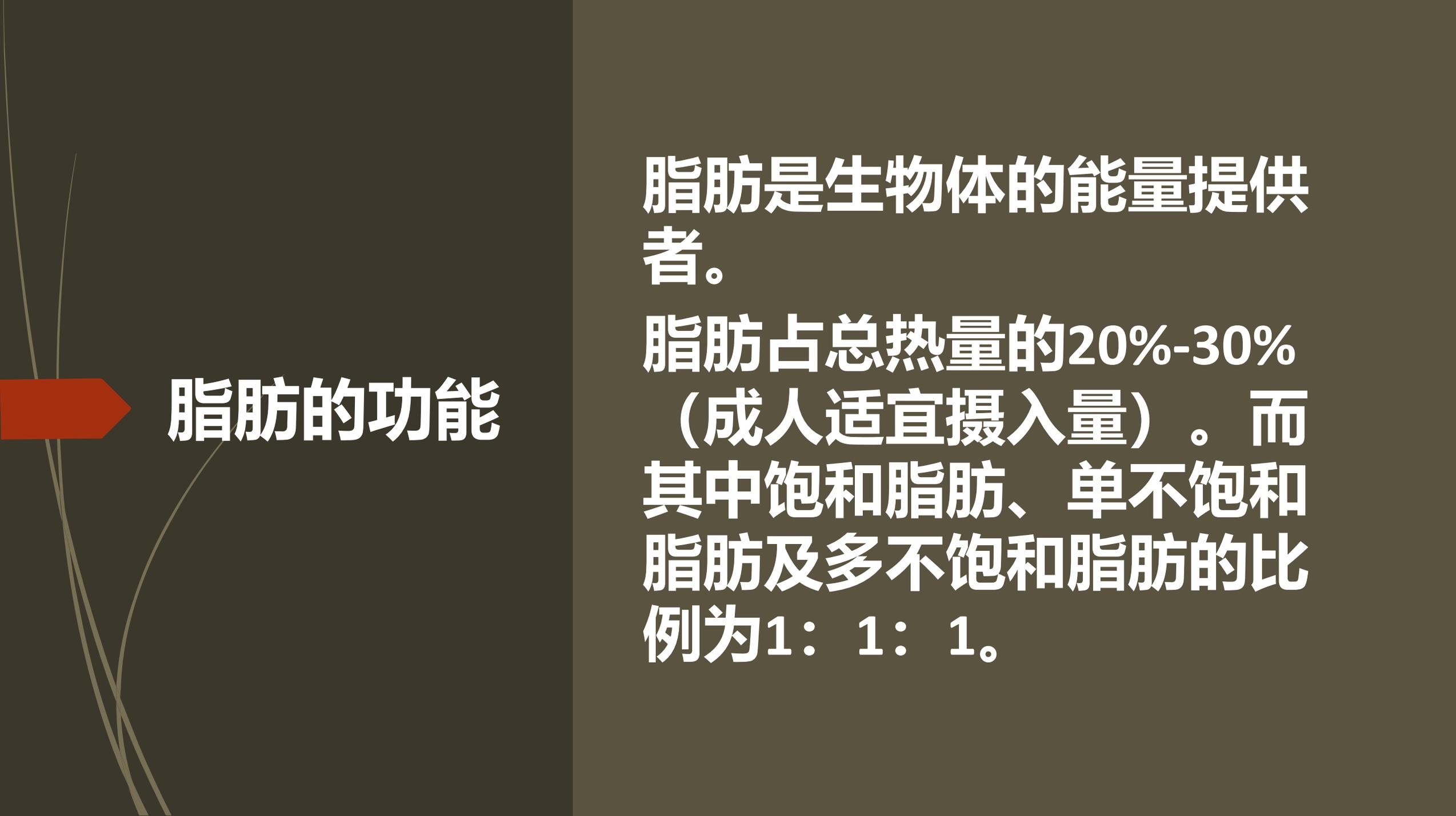
# 脂肪率计算

人体脂肪率是指人体脂肪与体重之百分比

最简单的判断方法：

就是使用身高及体重之比率（即BMI，体重除以

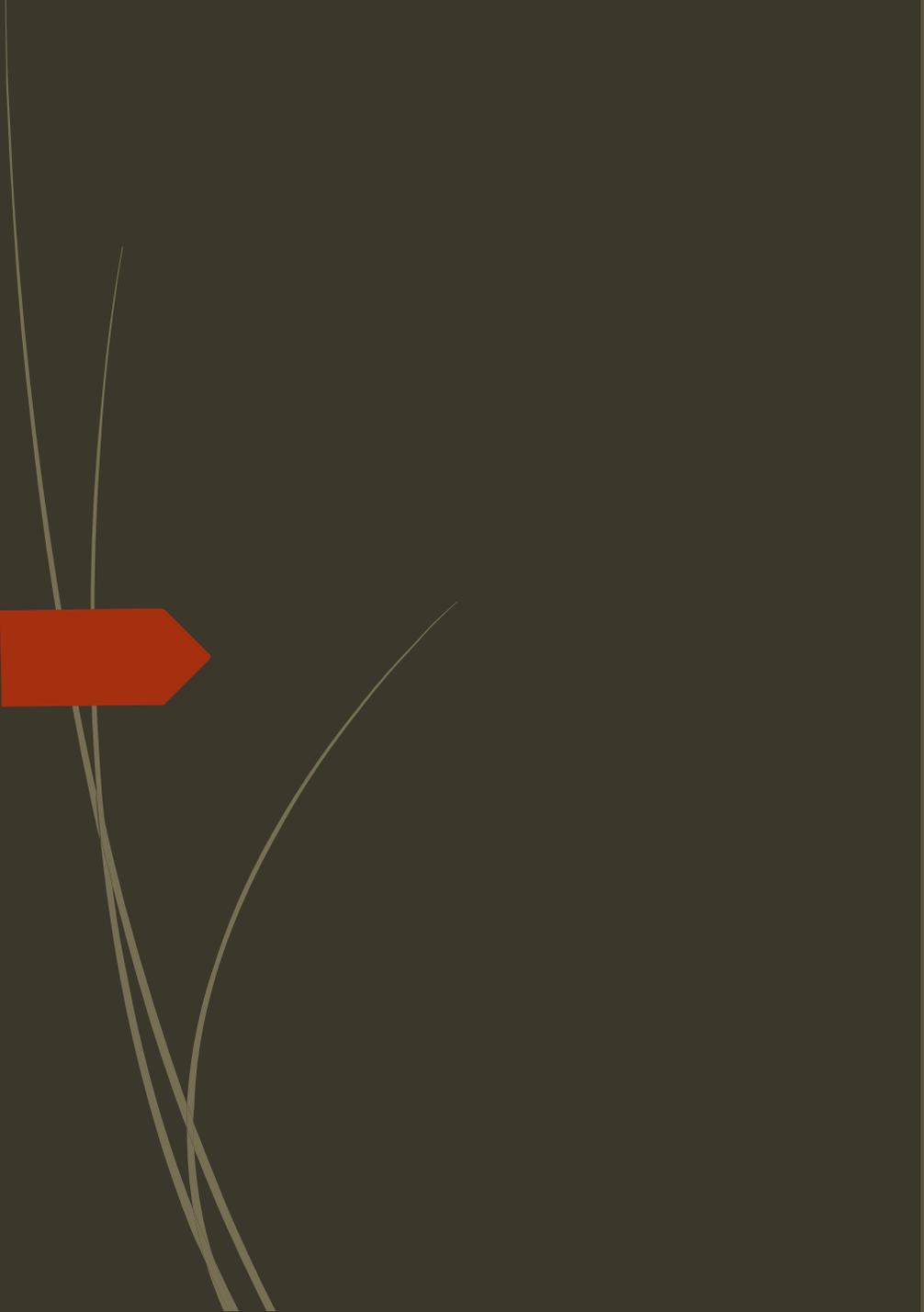
身高的平方值）



## 脂肪的功能

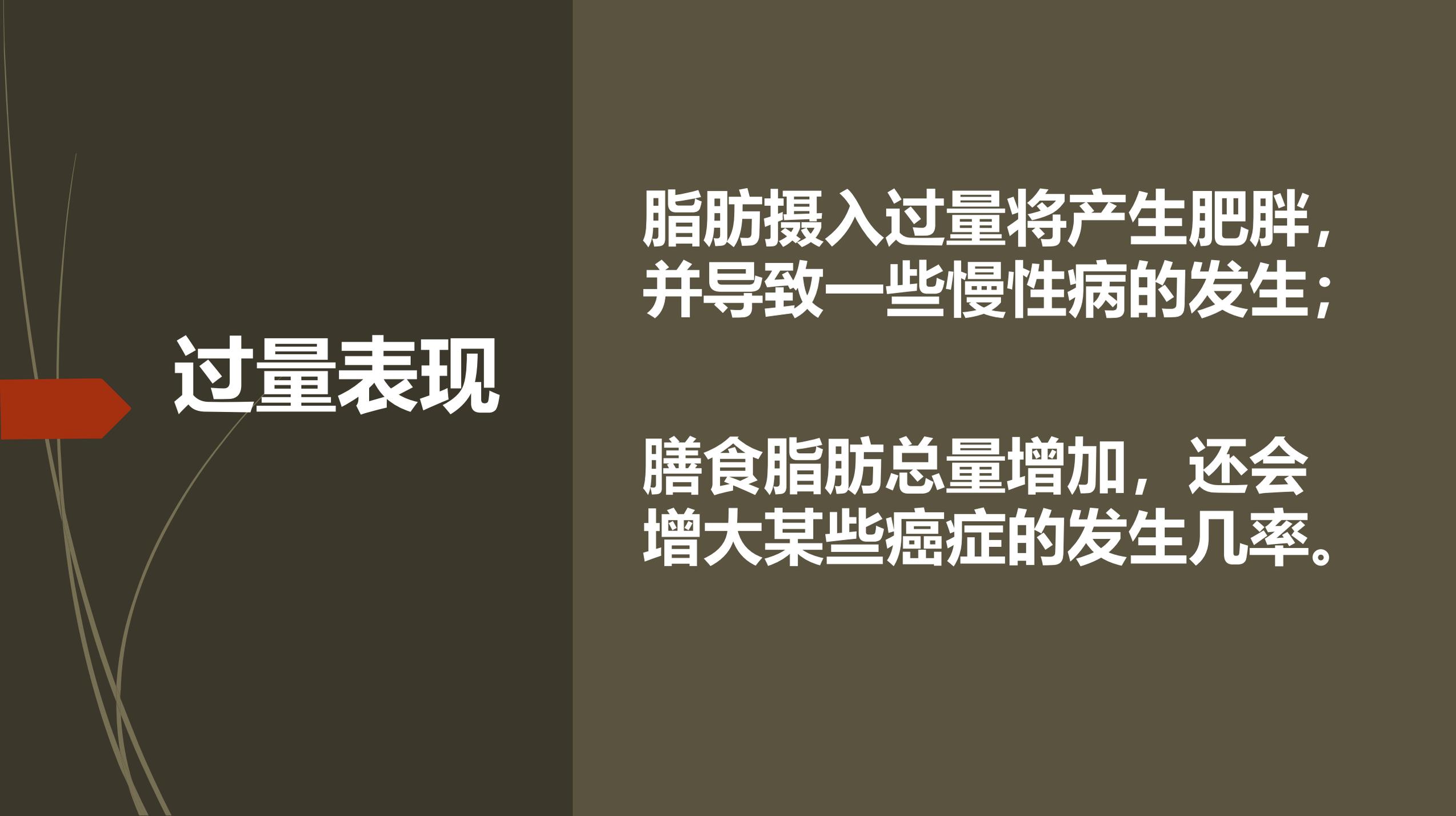
**脂肪是生物体的能量提供者。**

**脂肪占总热量的20%-30%  
(成人适宜摄入量)。而  
其中饱和脂肪、单不饱和  
脂肪及多不饱和脂肪的比  
例为1: 1: 1。**



**营养、代谢及调节功能。**

**机体表面的脂类物质有防止机械损伤与防止热量散发等保护作用。**



## 过量表现

**脂肪摄入过量将产生肥胖，并导致一些慢性病的发生；**

**膳食脂肪总量增加，还会增大某些癌症的发生几率。**

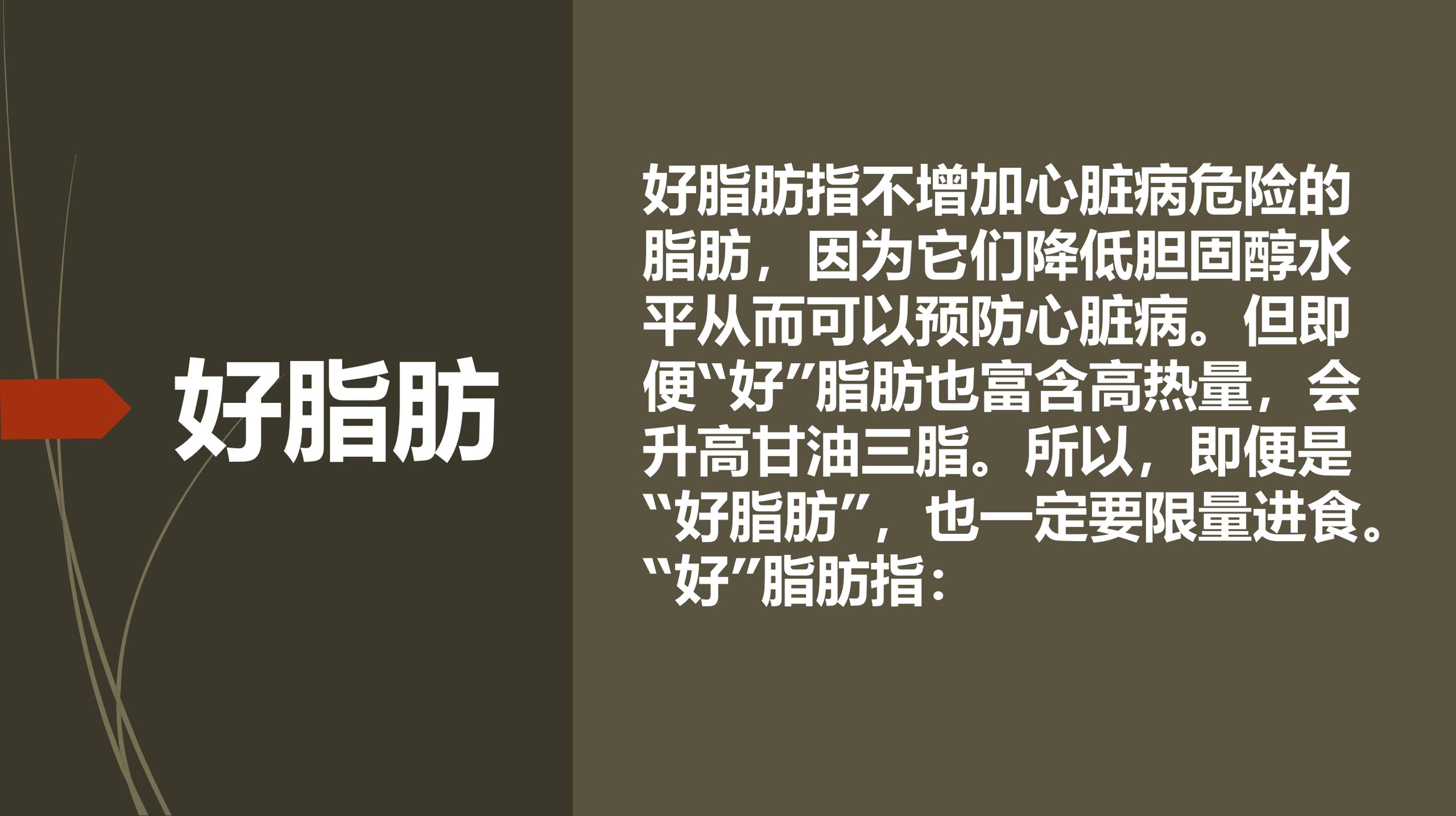


长期脂肪摄入  
不足的结果

营养不良



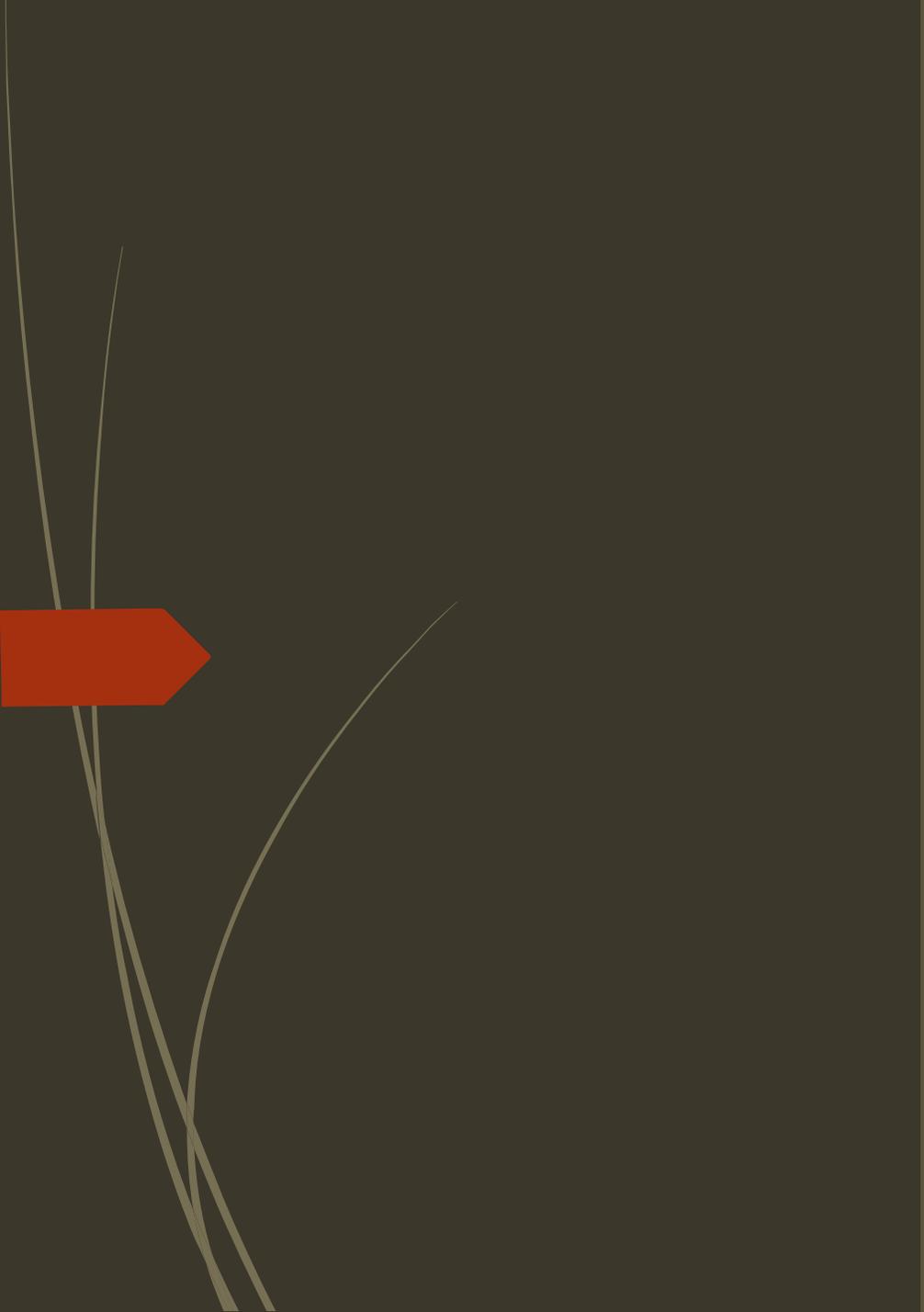
# 好坏脂肪之说



# 好脂肪

好脂肪指不增加心脏病危险的脂肪，因为它们降低胆固醇水平从而可以预防心脏病。但即便“好”脂肪也富含高热量，会升高甘油三脂。所以，即便是“好脂肪”，也一定要限量进食。

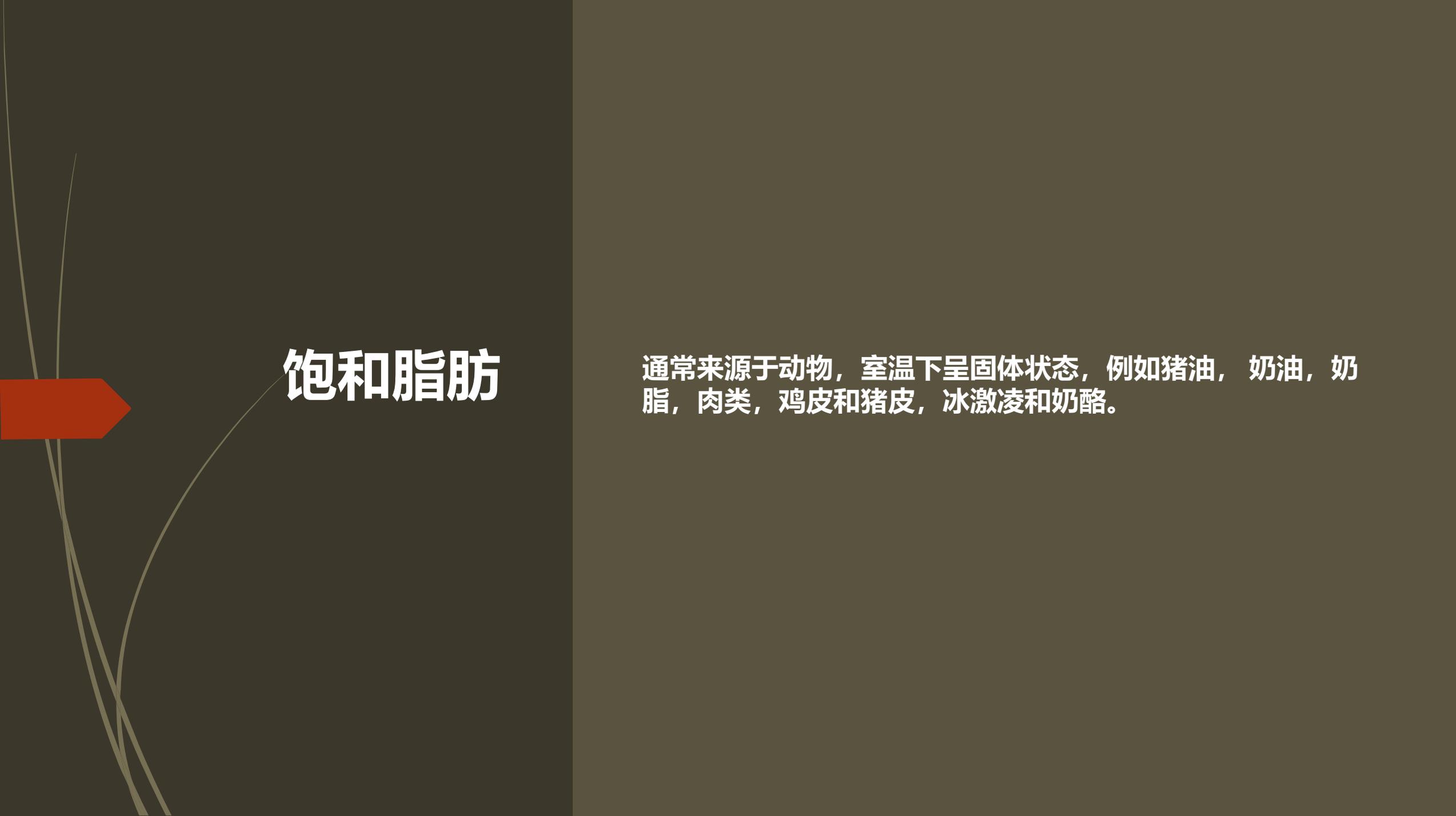
“好”脂肪指：



饱和脂肪

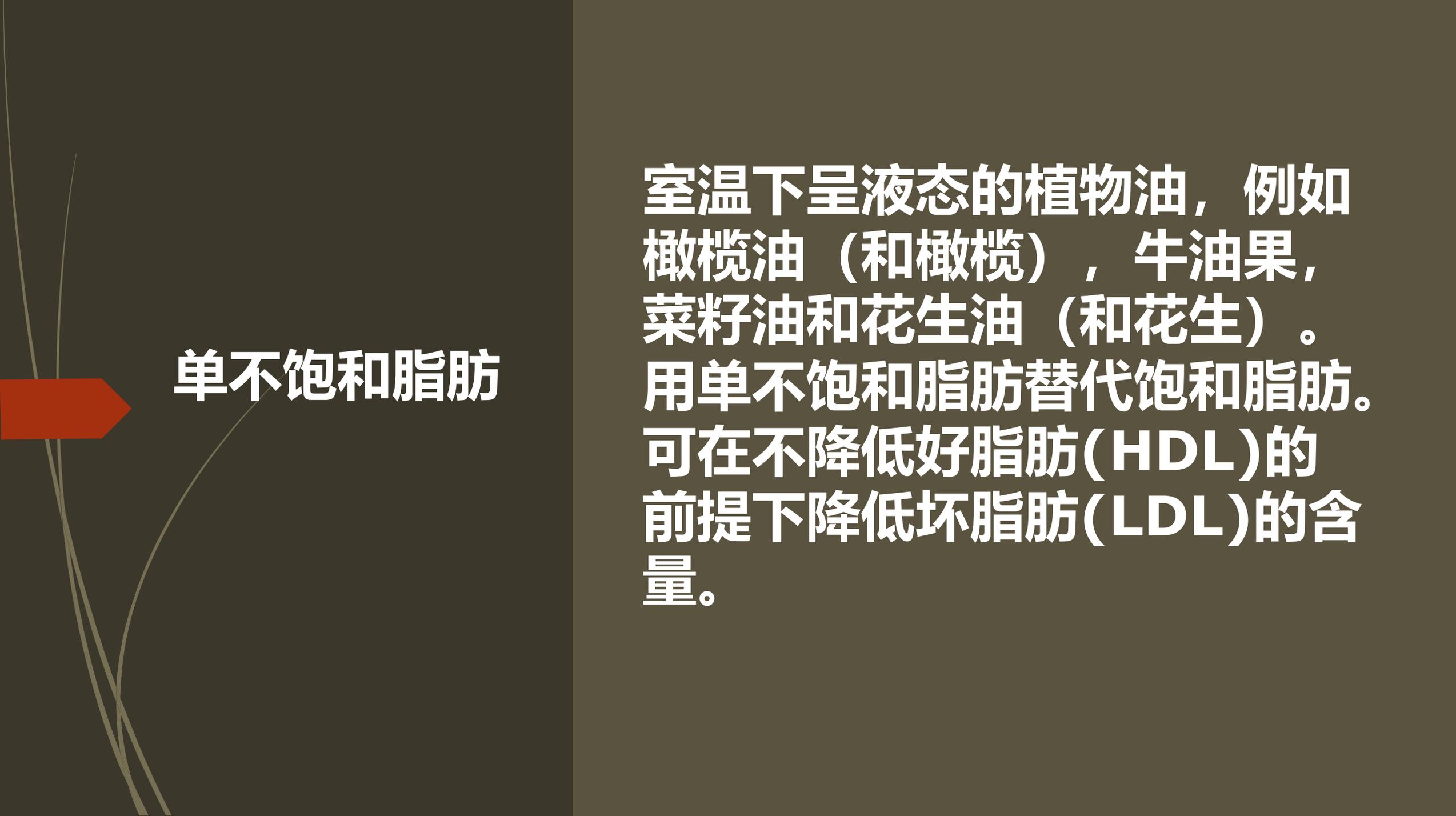
单不饱和脂肪

多不饱和脂肪



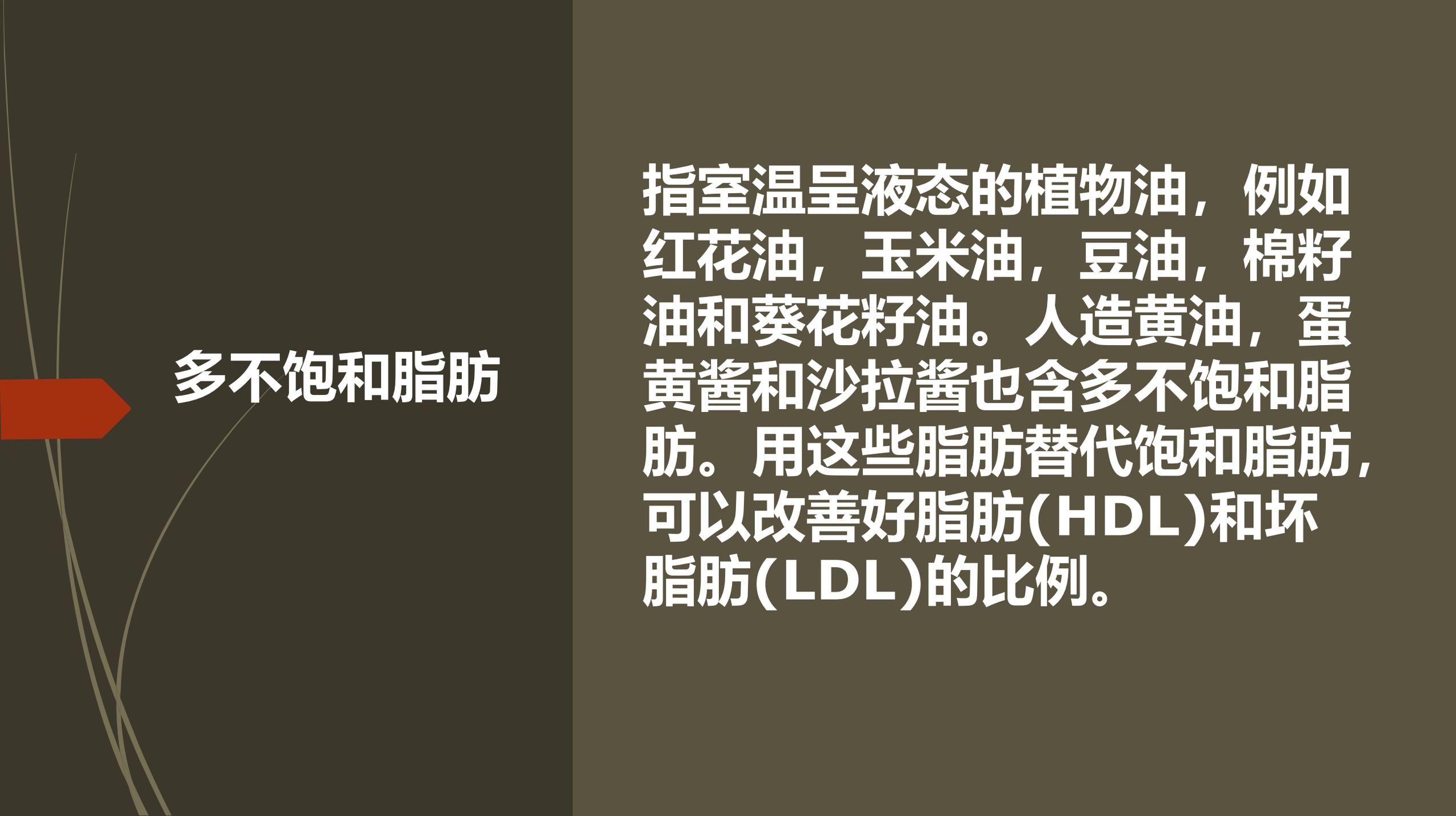
# 饱和脂肪

通常来源于动物，室温下呈固体状态，例如猪油，奶油，奶脂，肉类，鸡皮和猪皮，冰激凌和奶酪。



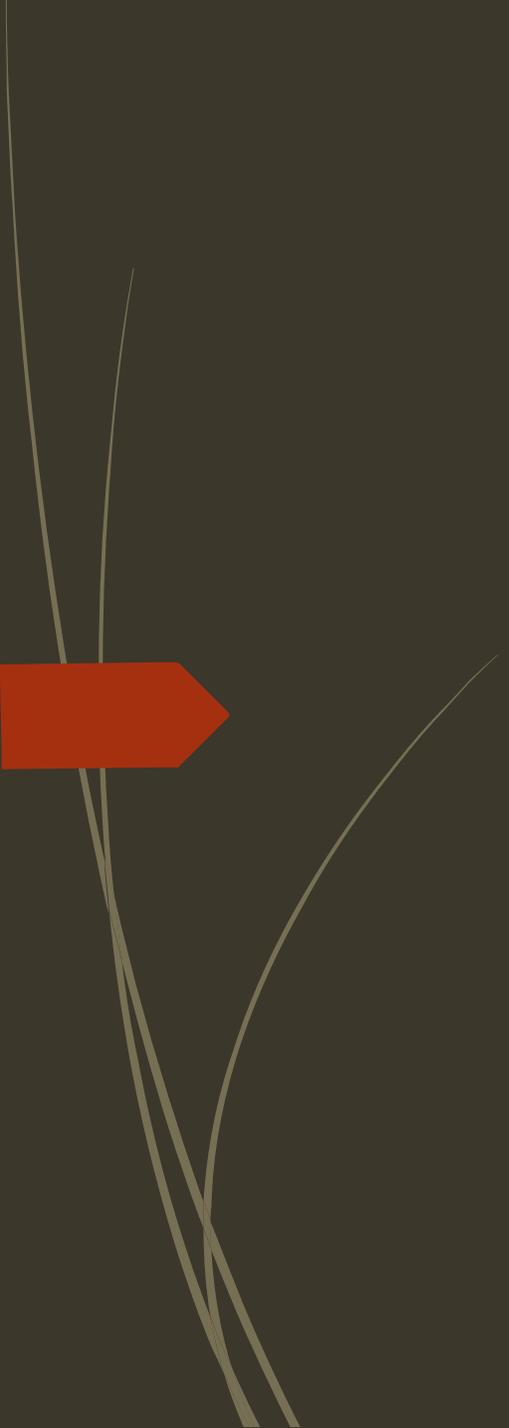
## 单不饱和脂肪

室温下呈液态的植物油，例如橄榄油（和橄榄），牛油果，菜籽油和花生油（和花生）。用单不饱和脂肪替代饱和脂肪。可在不降低好脂肪(HDL)的前提下降低坏脂肪(LDL)的含量。



## 多不饱和脂肪

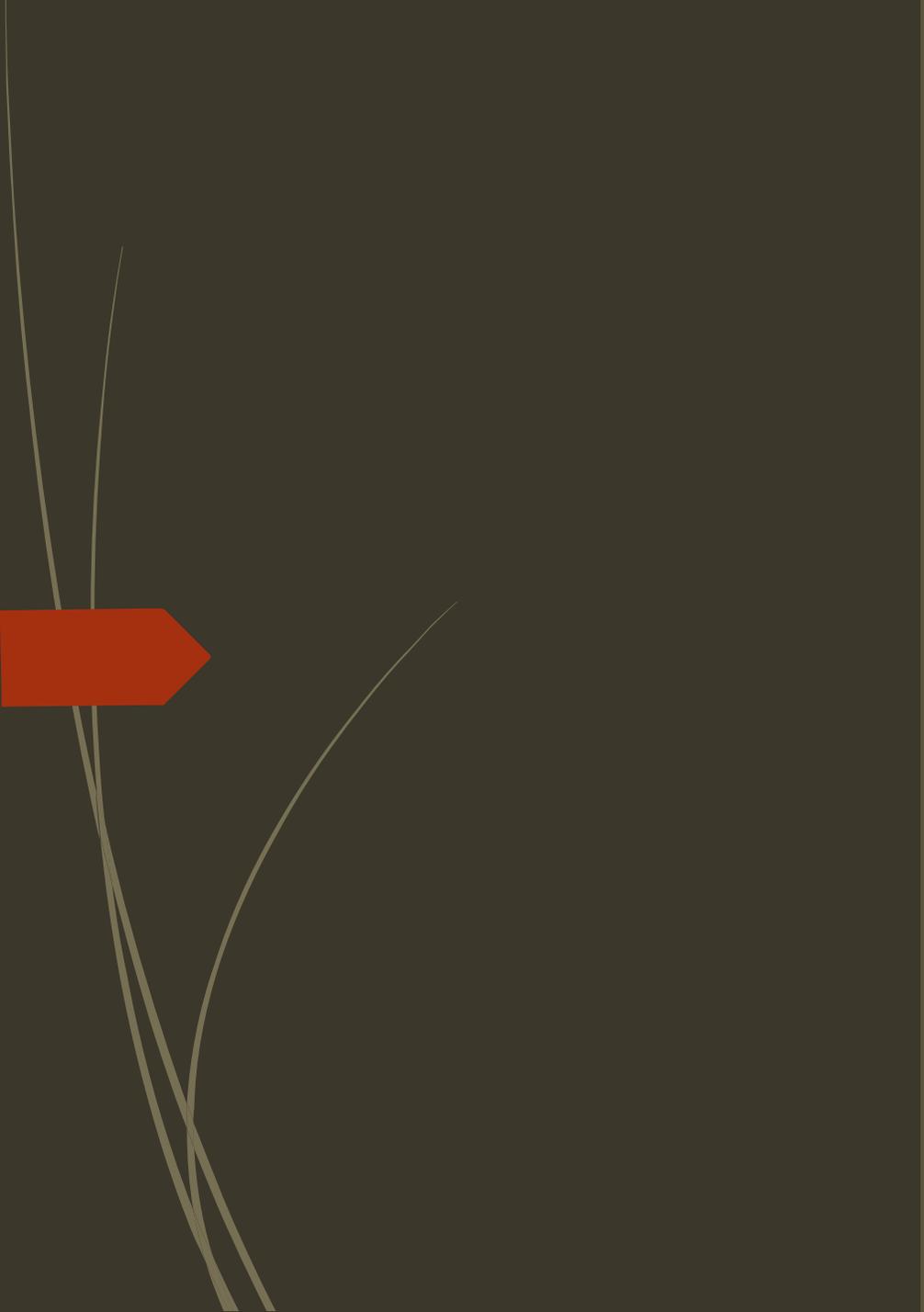
指室温呈液态的植物油，例如红花油，玉米油，豆油，棉籽油和葵花籽油。人造黄油，蛋黄酱和沙拉酱也含多不饱和脂肪。用这些脂肪替代饱和脂肪，可以改善好脂肪(HDL)和坏脂肪(LDL)的比例。



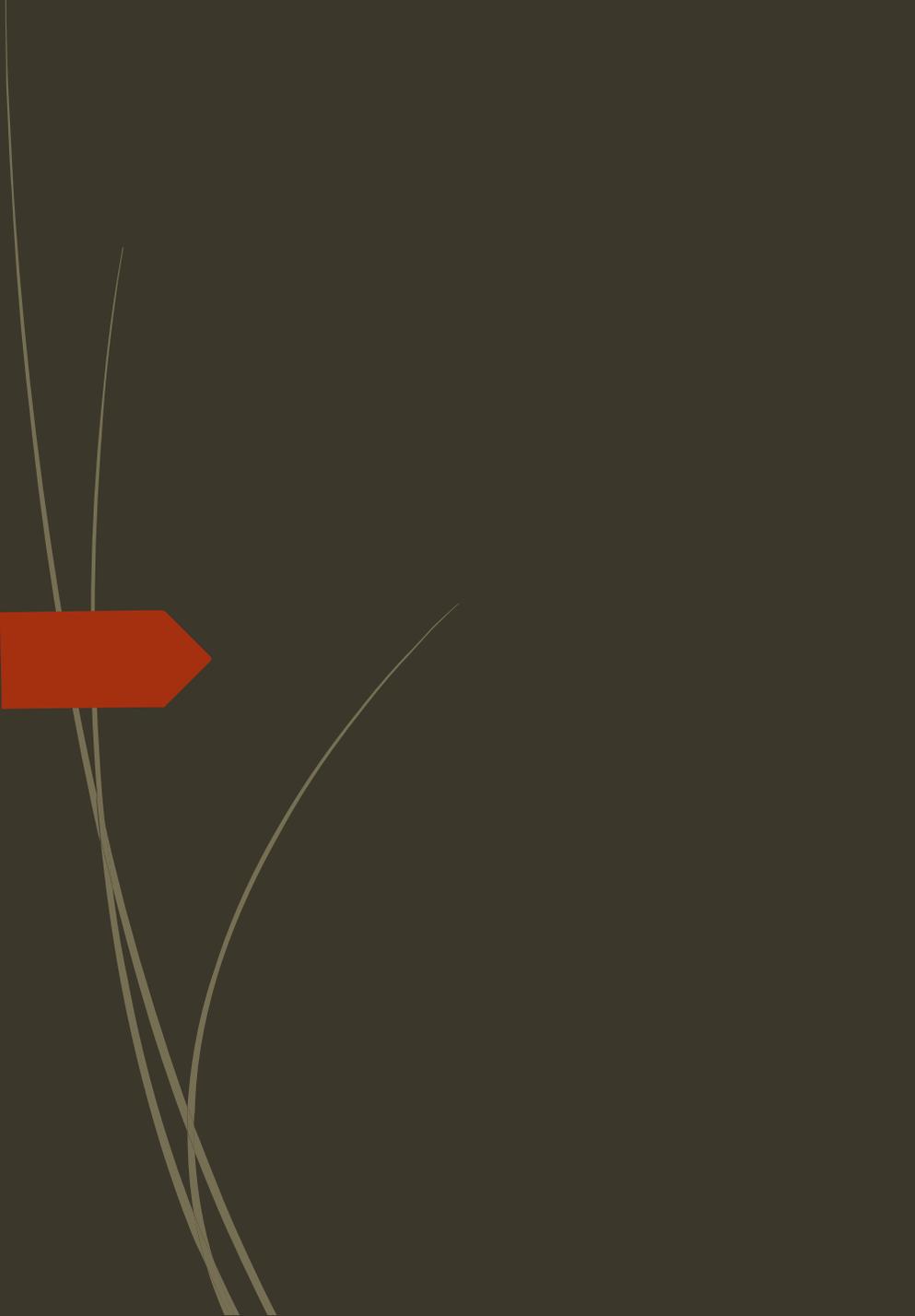
## 坏脂肪

“坏”脂肪对心脏和血管系统造成危害，是因为它们增加身体的胆固醇生成。“坏”脂肪还可以造成血栓或动脉粥样硬化。如果心脏血流受阻，就会造成心肌梗塞；如果脑部血流受阻，就会造成中风。“坏”脂肪增加冠心病的危险，一定要少吃：

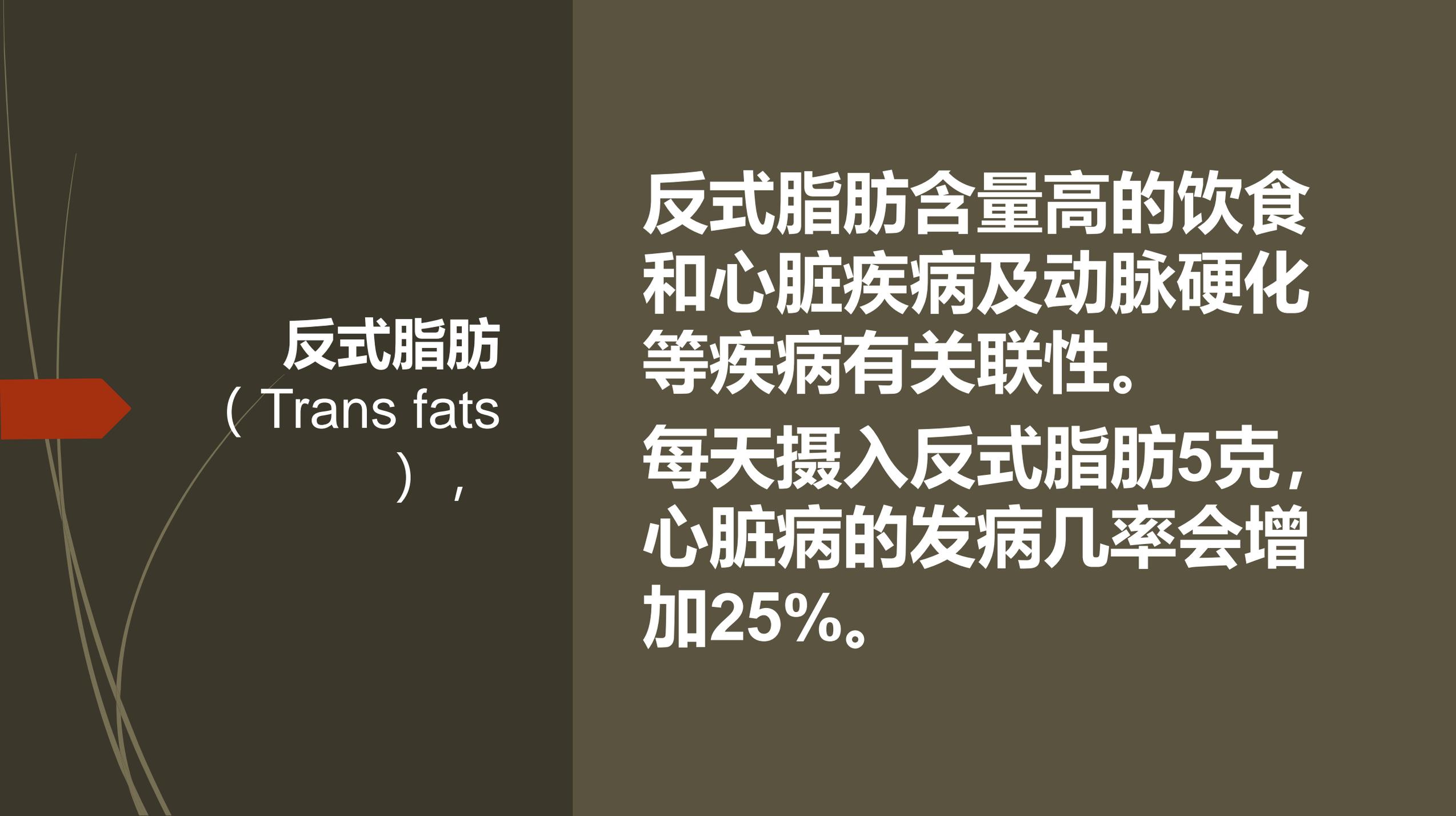
- 饱和脂肪
- 氢化脂肪
- 反式脂肪



**饱和脂肪，通常来源于动物，室温下呈固体状态，例如猪油，奶油，奶脂，肉类，鸡皮和猪皮，冰激凌和奶酪。**



**氢化脂肪，通过化学反应，可将液体植物油转变成室温下呈半液体或固体状态的氢化脂肪，氢化反应有时将油变成反式脂肪。**



**反式脂肪**  
( Trans fats ) ,

**反式脂肪含量高的饮食和心脏疾病及动脉硬化等疾病有关联性。**

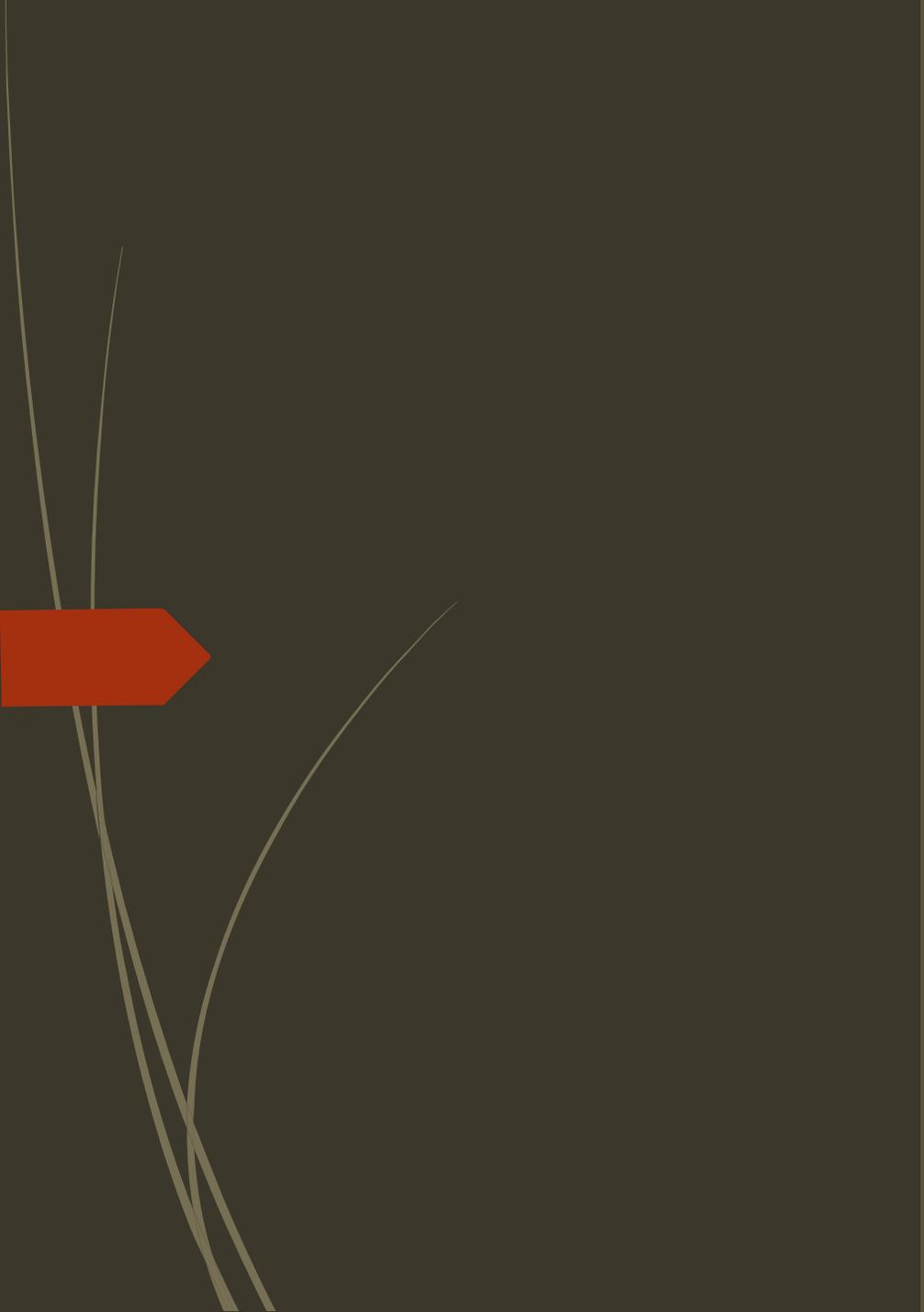
**每天摄入反式脂肪5克,心脏病的发病几率会增加25%。**

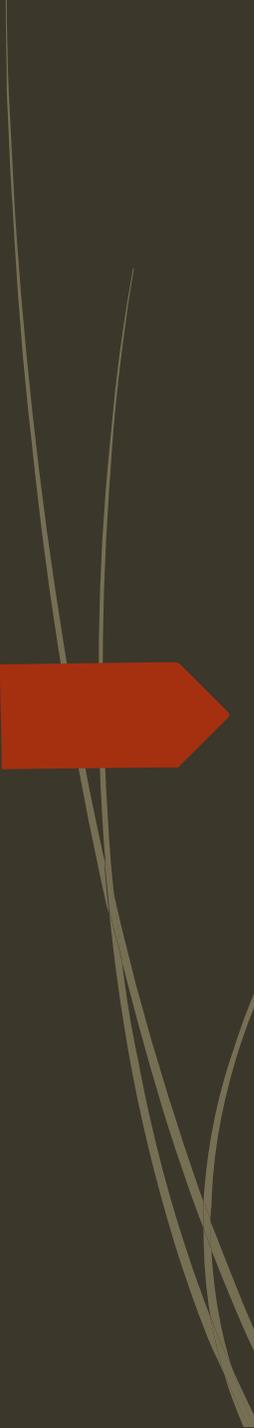


**重复使用，高温油炸的食用油，大部分都含有反式脂肪**

"Hydrogenated vegetable oil",  
"Partially hydrogenated vegetable oil",  
"Hydrogenated fat",  
"Hydrogenated rape oil"

食物包装上一般食物标签列出成份如称为“氢化植物油”、“部分氢化植物油”、“氢化脂肪”、“氢化菜油”、“固体菜油”、“酥油”、“人造酥油”、“雪白奶油”等，即含有反式脂肪。

- 
- 增加心脏病的危险，增加坏胆固醇，减少好胆固醇；
  - 降低人体用来抵抗癌症的酶系统活性；
  - 促进肥胖的力度比其他脂肪更大，而且强烈促进腰腹肥胖；
  - 增加糖尿病的危险，干扰胰岛素受体的功能；
  - 降低免疫反应能力，使人体抵抗力下降；
  - 增加哮喘和过敏的危险；
  - 降低人的生育能力，降低产生性激素所必需的酶系统的活性。

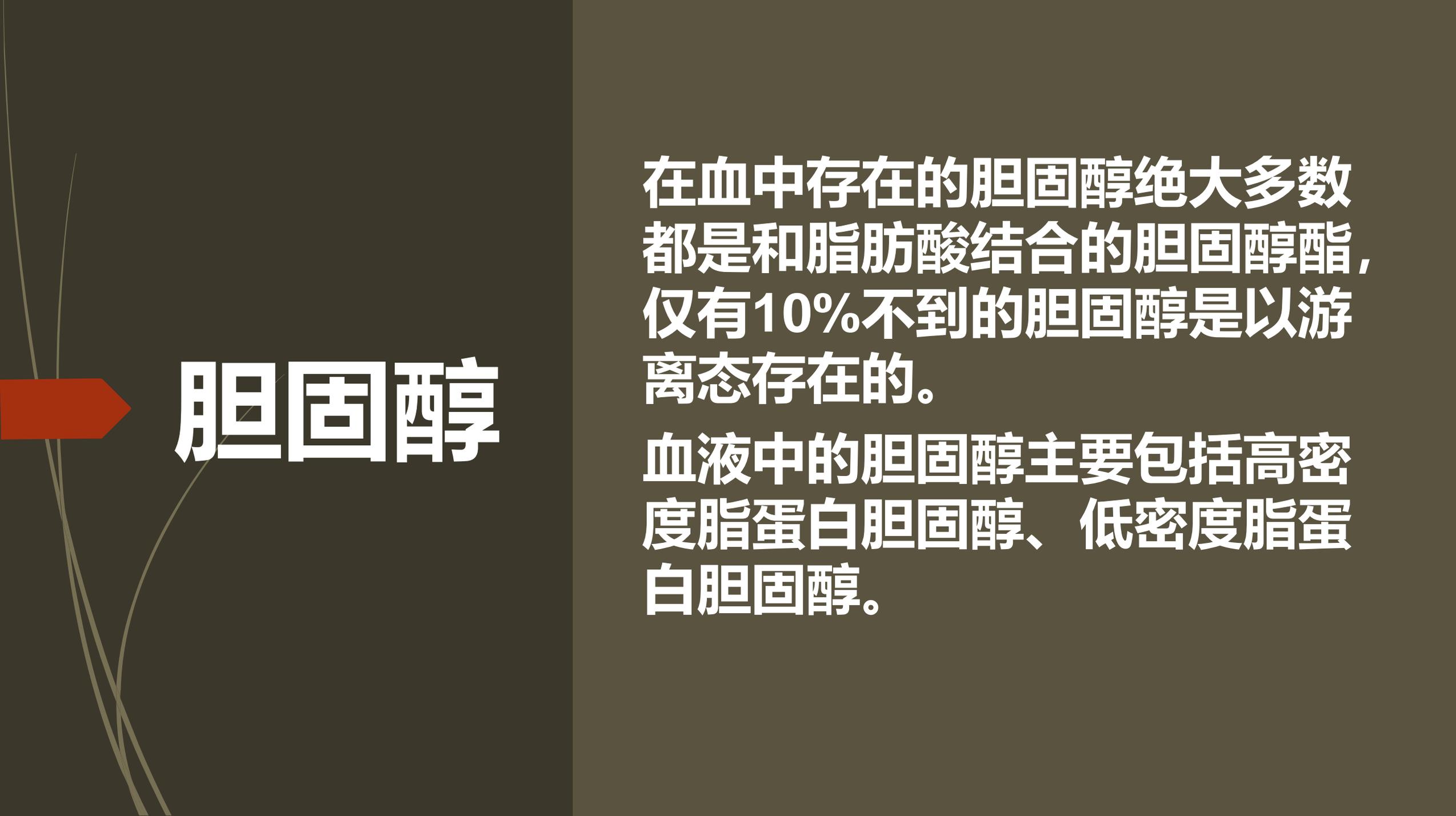


## 脂肪与胆固醇 的关系

**脂类物质主要分为两大类。**

**第一类：脂肪（主要是甘油三酯）是人体内含量最多的脂类，是体内的一种主要能量来源；**

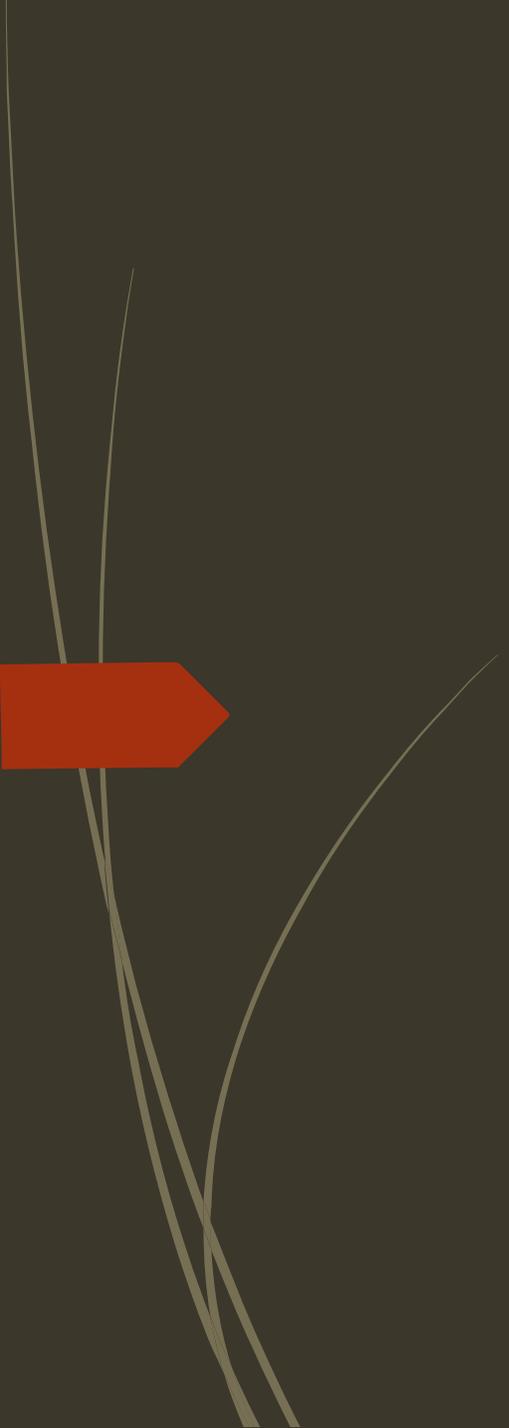
**第二类：类脂，是生物膜的基本成分，约占体重的5%，除包括磷脂、糖脂外，还有很重要的一种叫胆固醇（cholesterol）。**



# 胆固醇

在血中存在的胆固醇绝大多数都是和脂肪酸结合的胆固醇酯，仅有10%不到的胆固醇是以游离态存在的。

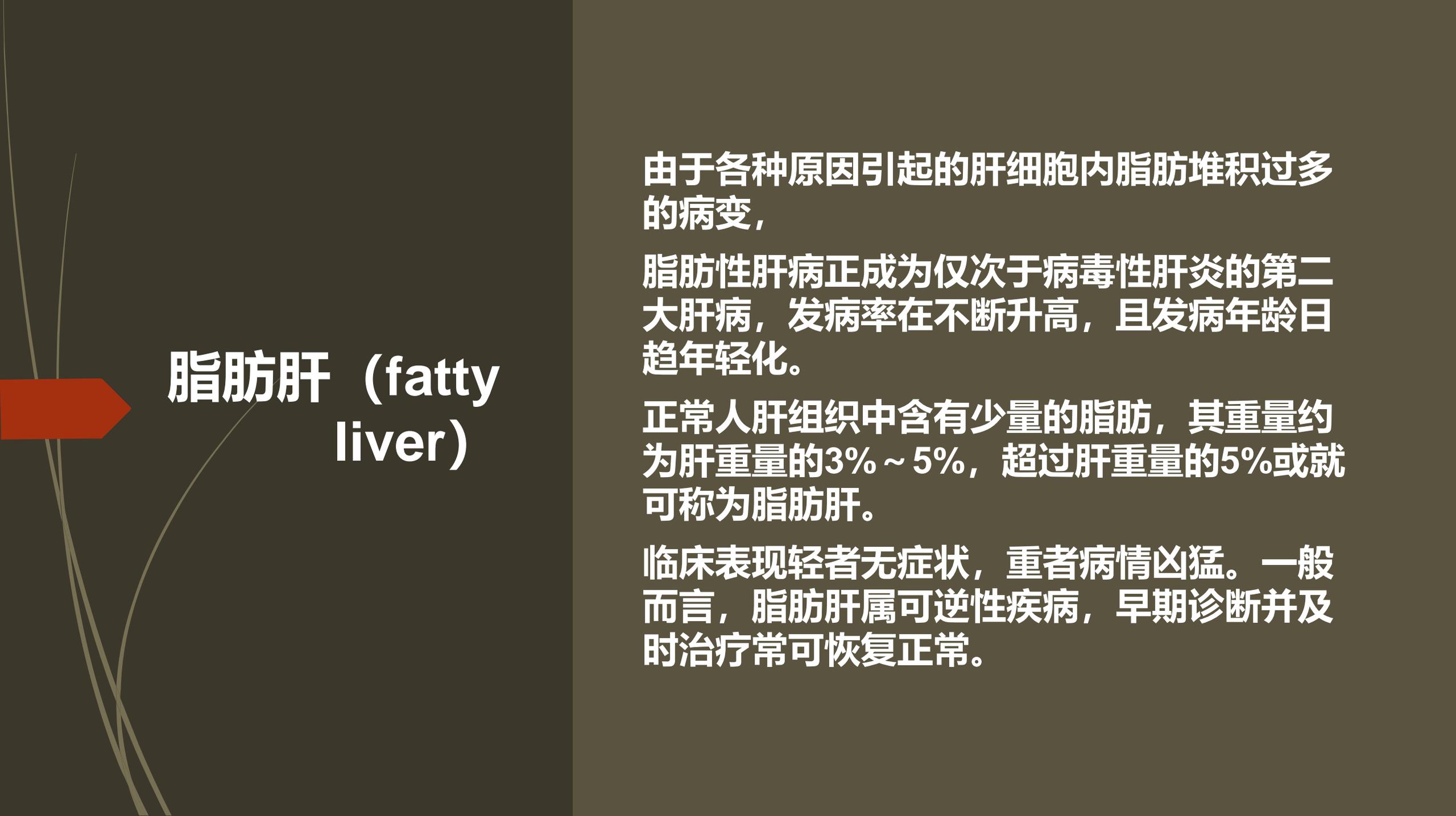
血液中的胆固醇主要包括高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。



高与低

**高密度脂蛋白有助于清除细胞中的胆固醇**

**低密度脂蛋白超标一般被认为是心血管疾病的前兆**



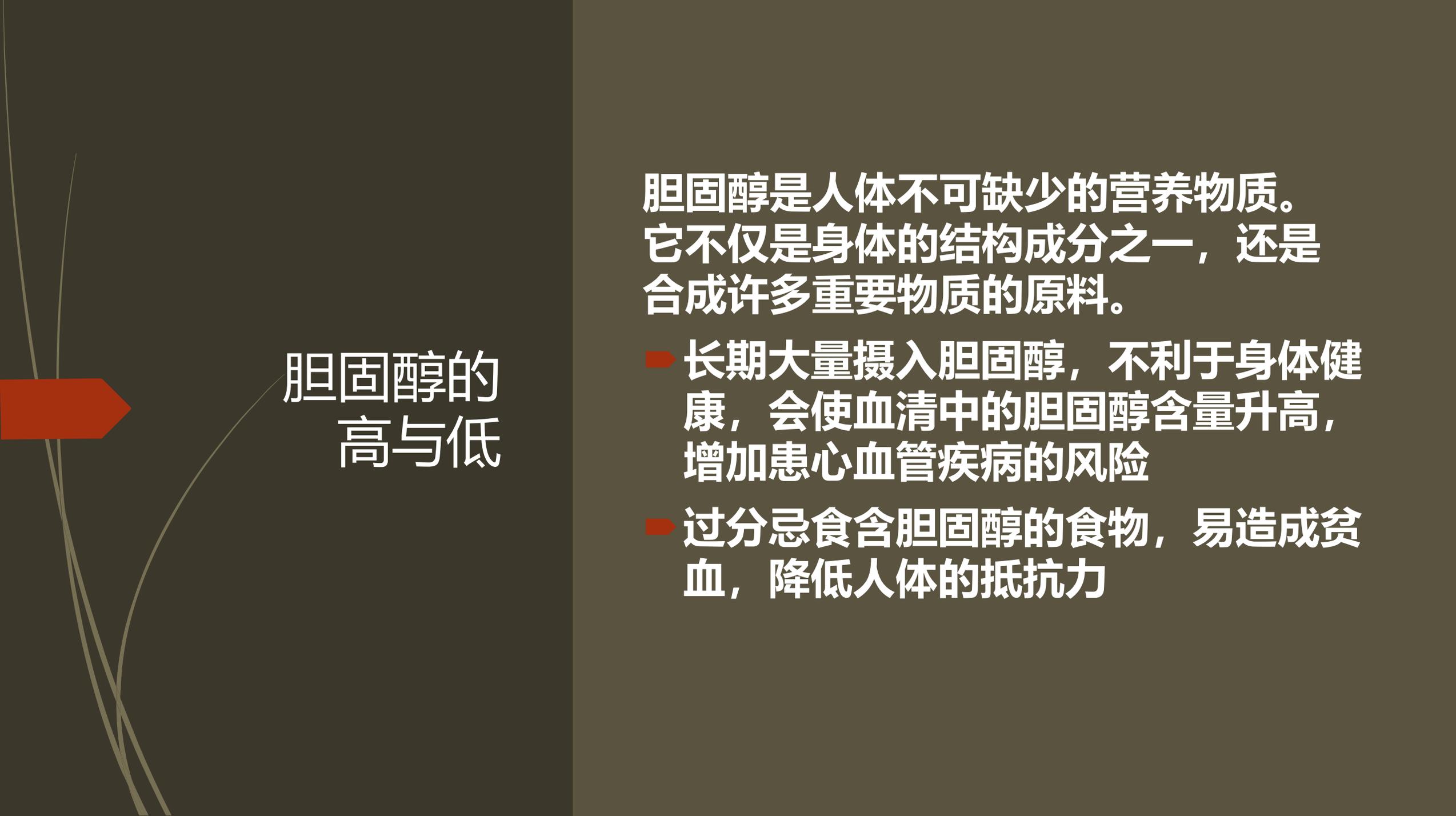
## 脂肪肝 (fatty liver)

由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变，

脂肪性肝病正成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，发病率在不断升高，且发病年龄日趋年轻化。

正常人肝组织中含有少量的脂肪，其重量约为肝重量的3%~5%，超过肝重量的5%或就可称为脂肪肝。

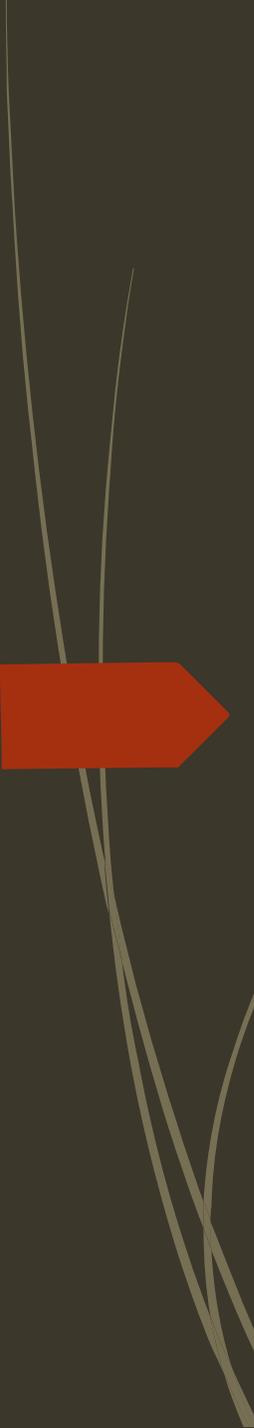
临床表现轻者无症状，重者病情凶猛。一般而言，脂肪肝属可逆性疾病，早期诊断并及时治疗常可恢复正常。



## 胆固醇的高与低

胆固醇是人体不可缺少的营养物质。它不仅是身体的结构成分之一，还是合成许多重要物质的原料。

- ▶ 长期大量摄入胆固醇，不利于身体健康，会使血清中的胆固醇含量升高，增加患心血管疾病的风险
- ▶ 过分忌食含胆固醇的食物，易造成贫血，降低人体的抵抗力



不含胆固醇和  
胆固醇含量少  
的食物

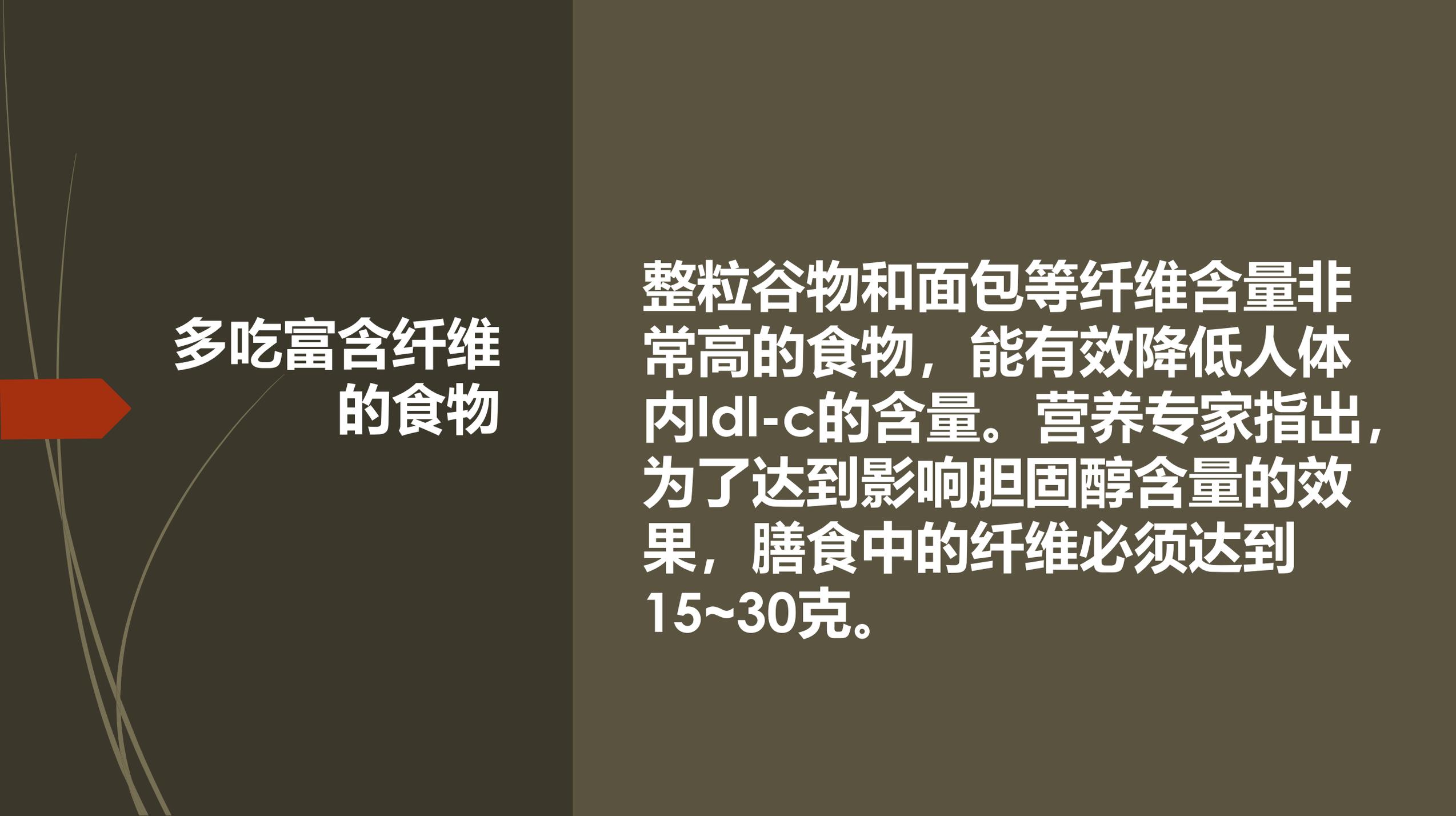
所有植物性食  
物、禽蛋的蛋  
清、禽肉、乳  
品、鱼等；

# 多吃鱼

▶ 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C) , 能对动脉造成损害; 而高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) , 则具有清洁疏通动脉的功能。下面是一些专家推荐的饮食方法, 旨在降低人体内LDL-C含量, 而增加HDL-C含量。

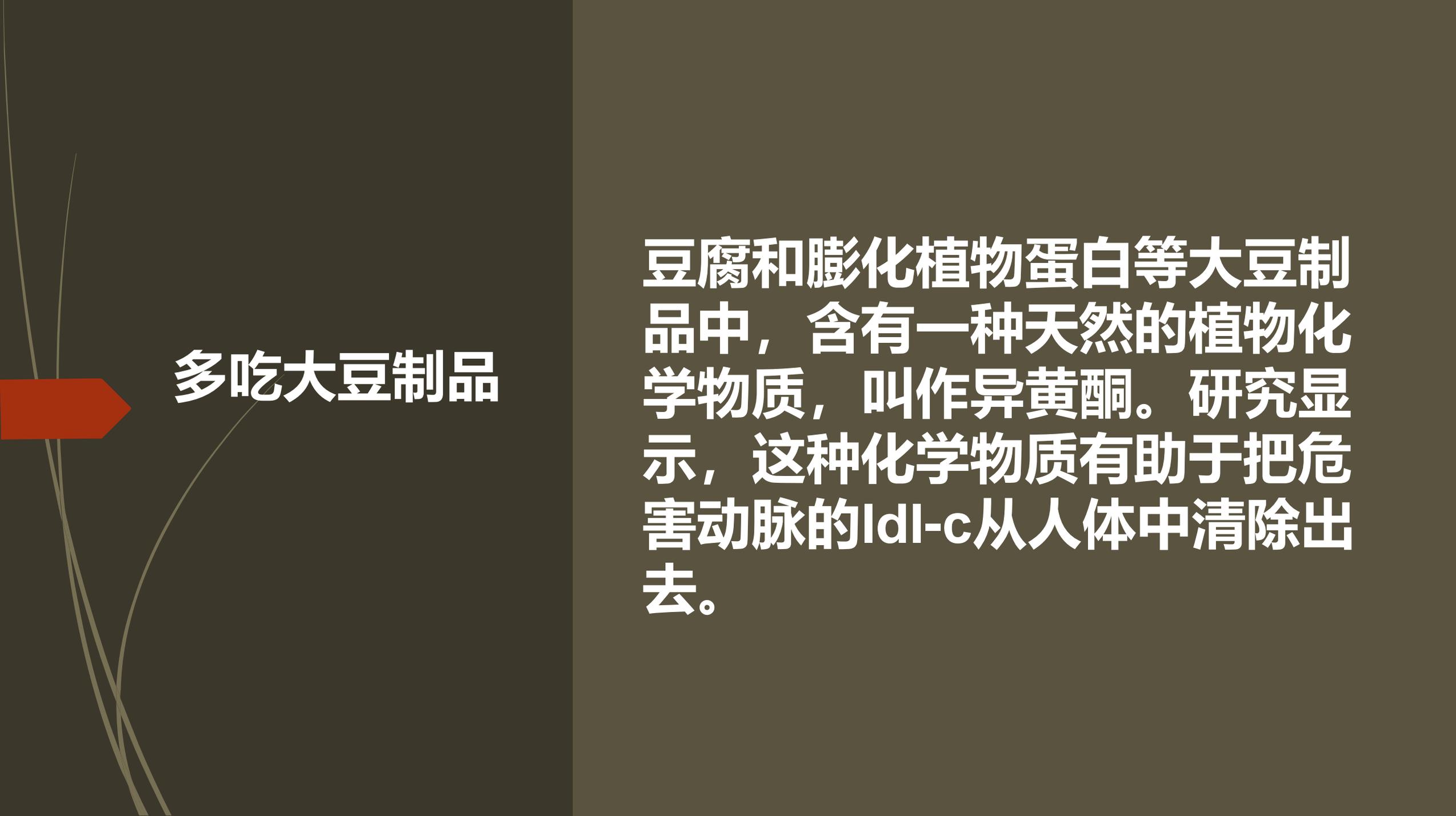
## ▶ 多吃鱼

当吃鱼的次数达到每周1次甚至每天1次时, 能有效减少饱和脂肪的摄入量。



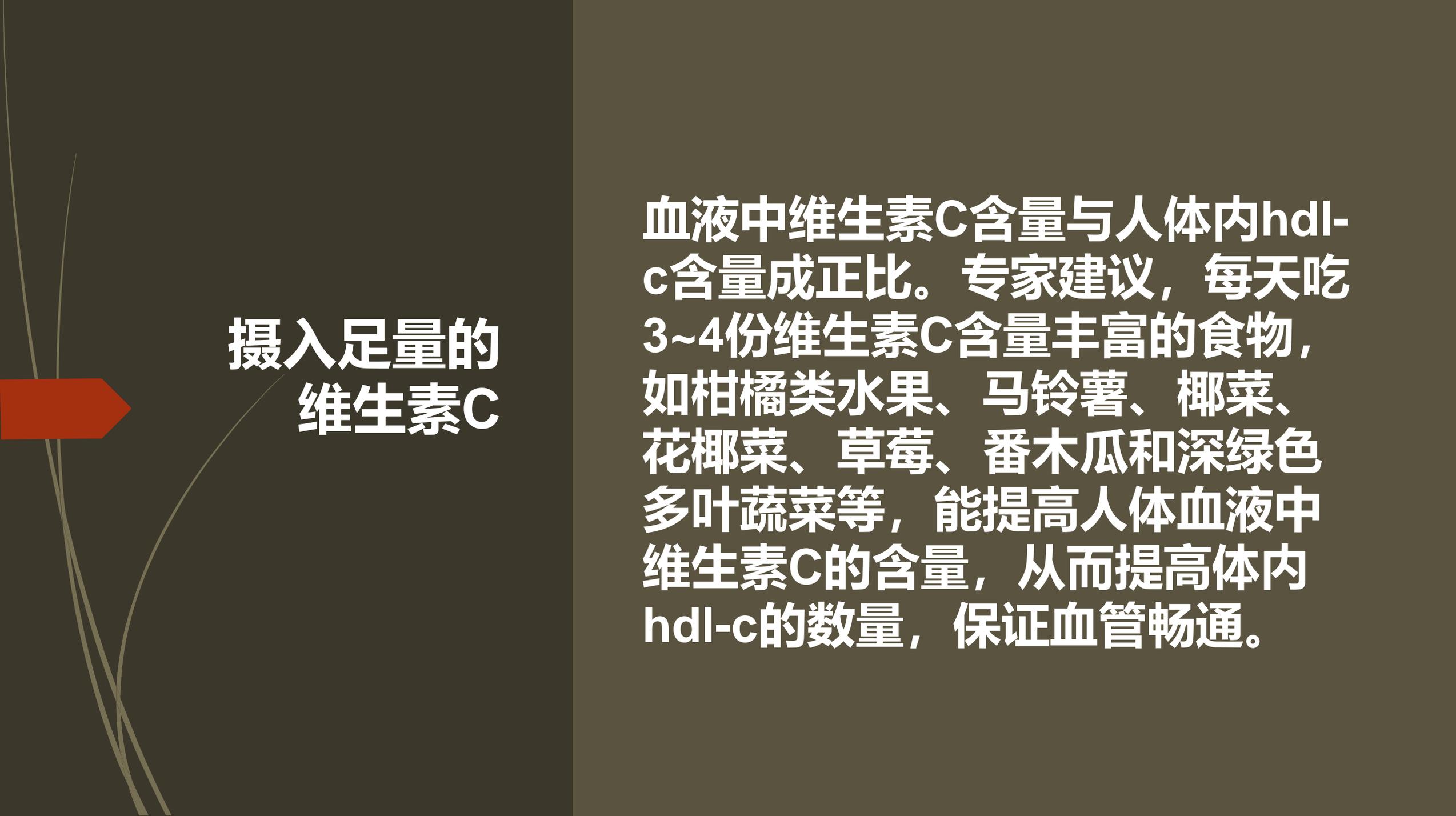
## 多吃富含纤维的食物

整粒谷物和面包等纤维含量非常高的食物，能有效降低人体内ldl-c的含量。营养专家指出，为了达到影响胆固醇含量的效果，膳食中的纤维必须达到15~30克。



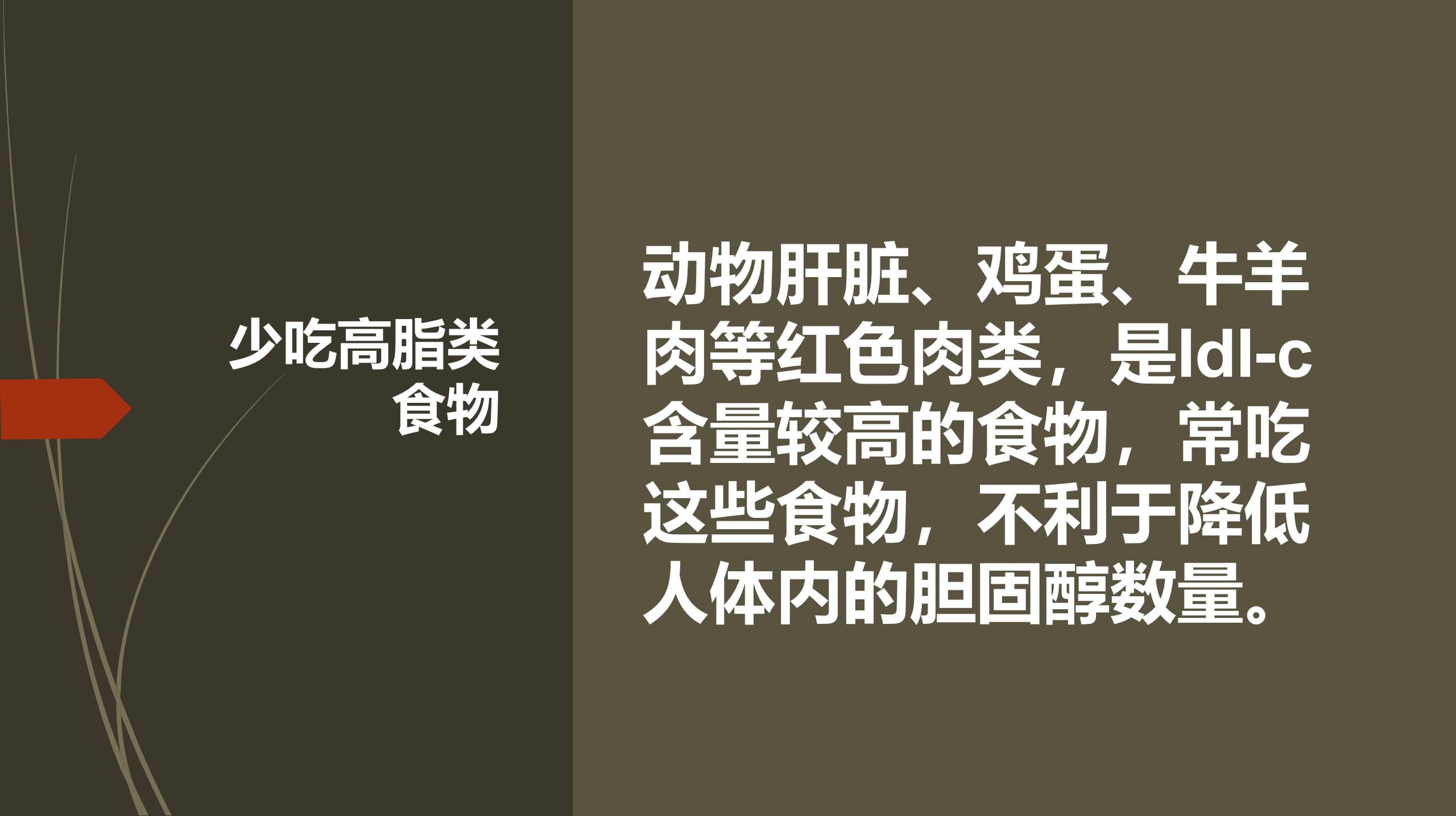
## 多吃大豆制品

豆腐和膨化植物蛋白等大豆制品中，含有一种天然的植物化学物质，叫作异黄酮。研究显示，这种化学物质有助于把危害动脉的ldl-c从人体中清除出去。



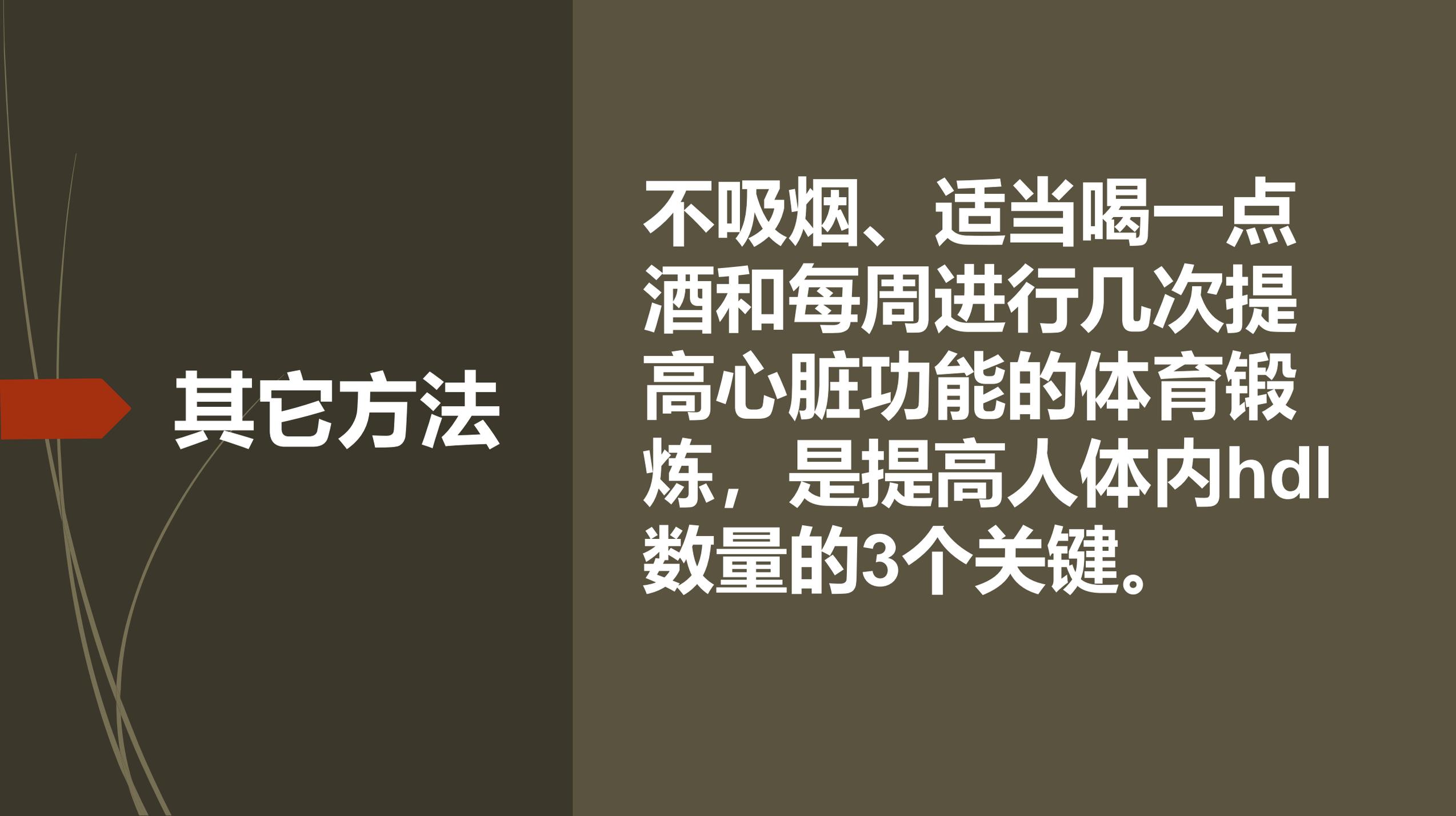
## 摄入足量的 维生素C

血液中维生素C含量与人体内hdl-c含量成正比。专家建议，每天吃3~4份维生素C含量丰富的食物，如柑橘类水果、马铃薯、椰菜、花椰菜、草莓、番木瓜和深绿色多叶蔬菜等，能提高人体血液中维生素C的含量，从而提高体内hdl-c的数量，保证血管畅通。



少吃高脂类  
食物

动物肝脏、鸡蛋、牛羊肉等红色肉类，是ldl-c含量较高的食物，常吃这些食物，不利于降低人体内的胆固醇数量。



## 其它方法

不吸烟、适当喝一点酒和每周进行几次提高心脏功能的体育锻炼，是提高人体内hdl数量的3个关键。

## 下节课预告

1. 食疗的寒热理论
2. 兼谈七大营养物质中的蛋白质