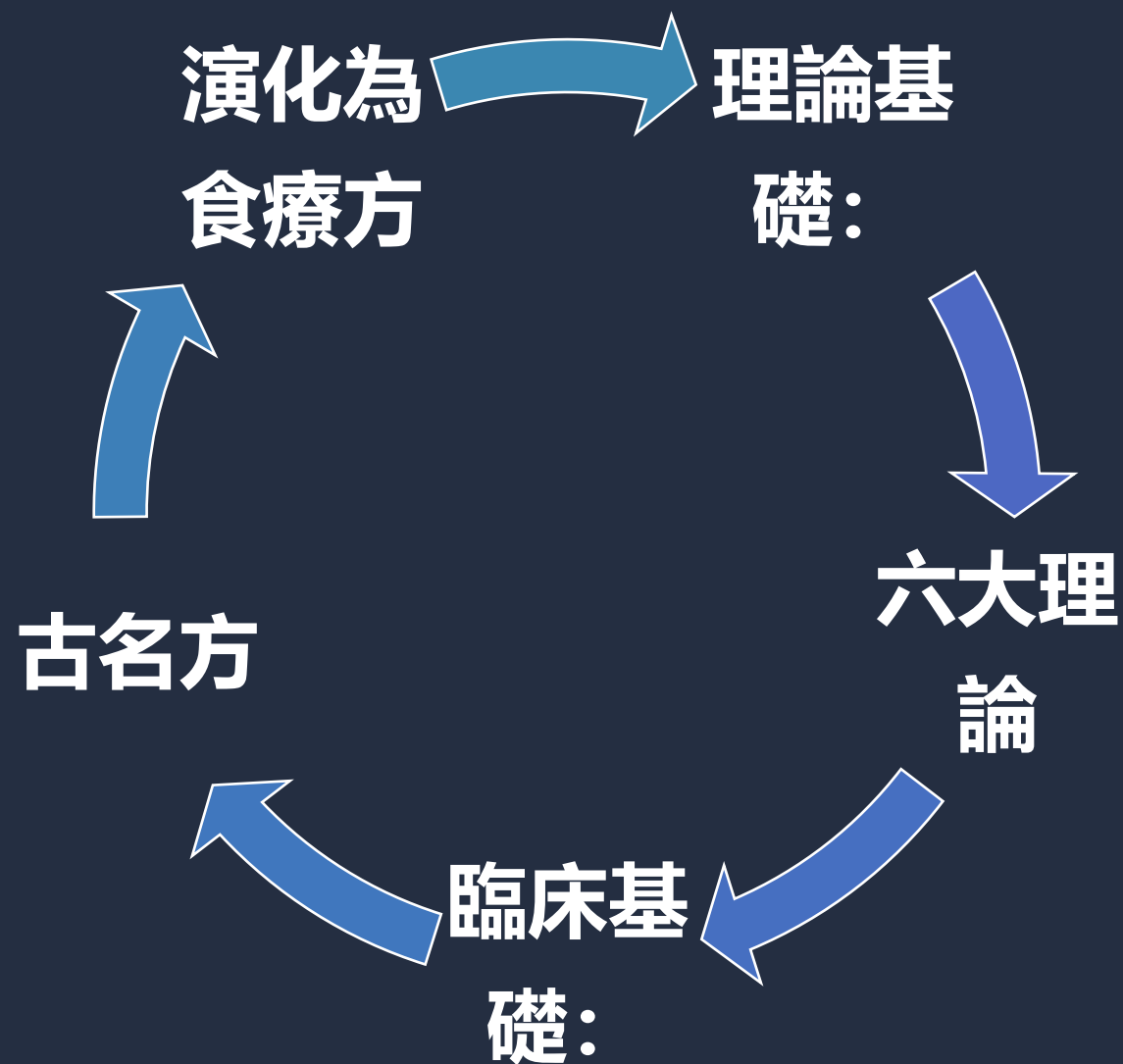


PHDTS DT 503 Professional Herbal Dietary Therapy
职业食医课程/麻仲學博士食療六大理論體系

Six Theoretical Systems of Herbal Diet therapy
Dr. Jeffrey Mah (Ma Zhongxue)
PhD of Beijing University of Chinese Medicine

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

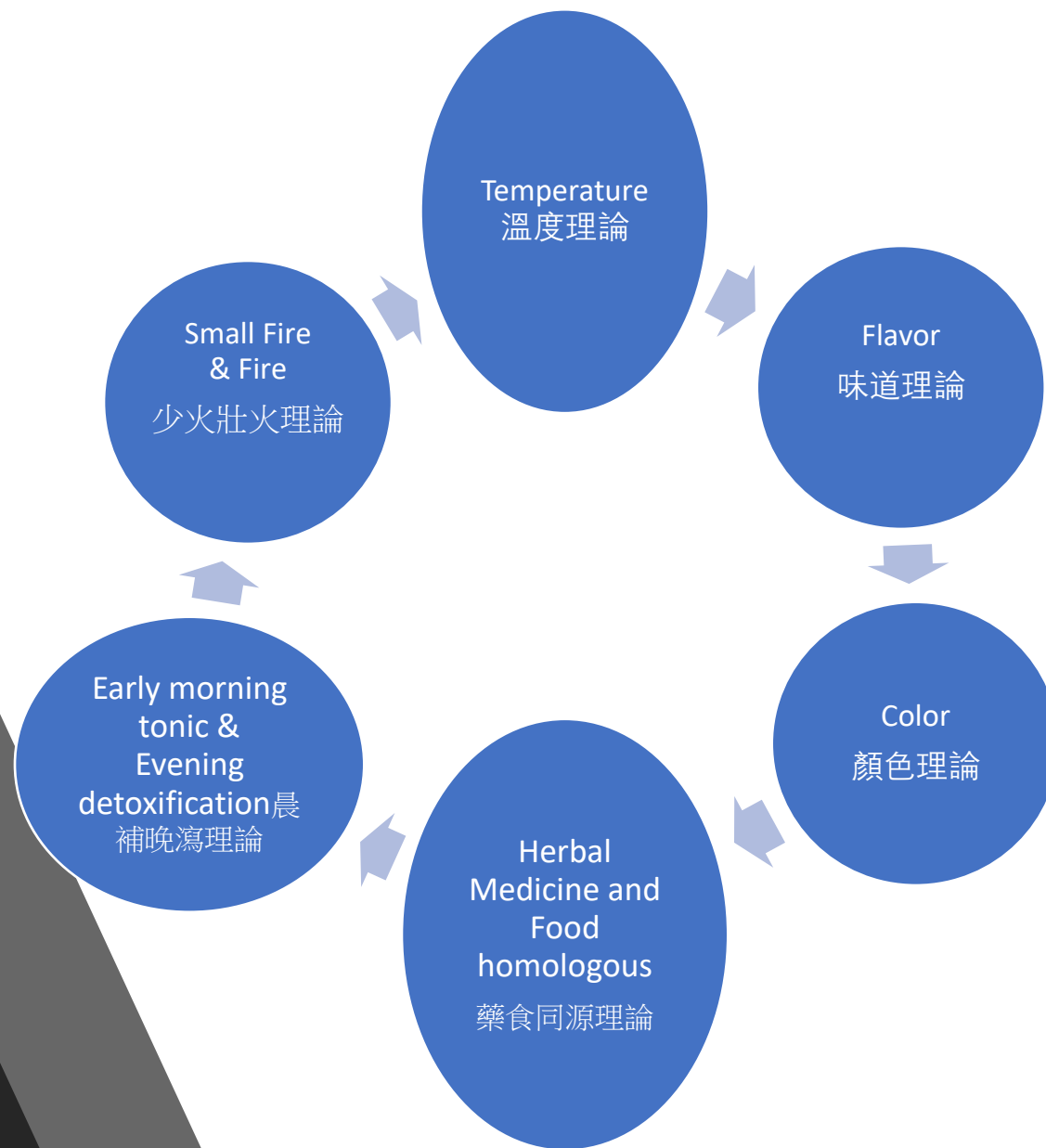




理論基礎：

六大理論

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

顏色理論

颜色理論之濫觴

黃帝內經

形色相得者，富貴大樂。

五行學說

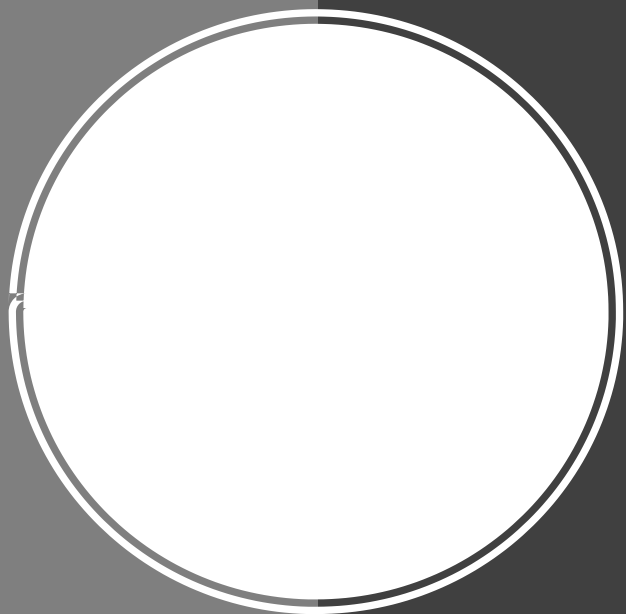
五行屬性歸納表

自然界							五行	人體						
五音	五味	五色	五化	五氣	五季	五方		五臟	五腑	五官	形體	五液	情志	五聲
角	酸	青	生	風	春	東	木	肝	膽	目	筋	淚	怒	呼
徵	苦	赤	長	暑	夏	南	火	心	小腸	舌	脈	汗	喜	笑
宮	甘	黃	化	濕	長夏	中	土	脾	胃	口	肉	涎	思	歌
商	辛	白	收	燥	秋	西	金	肺	大腸	鼻	皮毛	涕	悲	哭
羽	咸	黑	藏	寒	冬	北	水	腎	膀胱	耳	骨	唾	恐	呻

中藥五色
(包括食
療性中藥)

中藥原植物：五
色

炮製後：五色藏
於功能描述之中

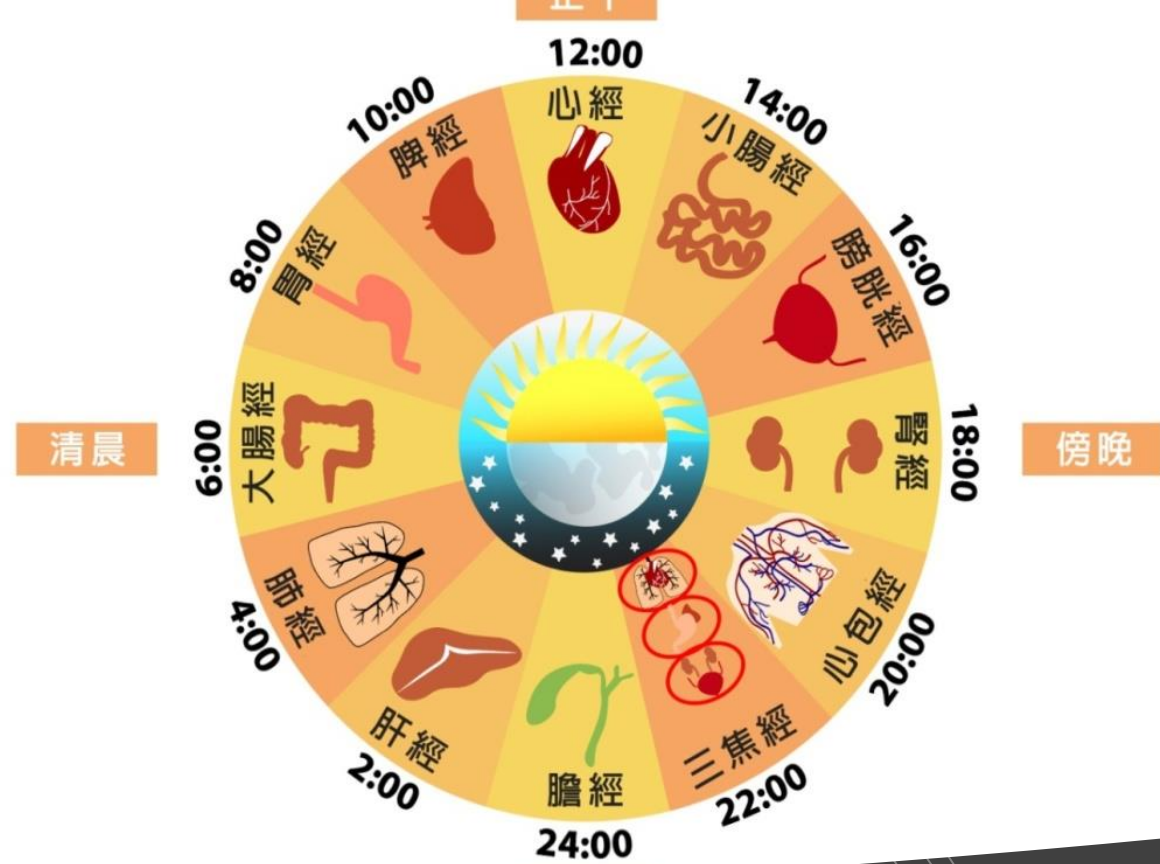


食物與五色

綠色食品

肝屬木，木喜清涼生長惡壓抑，木生火

青菜、綠豆、青豆、獼猴桃、奇異果、黃瓜、芹菜、
菠菜、筍类等。



绿色食品

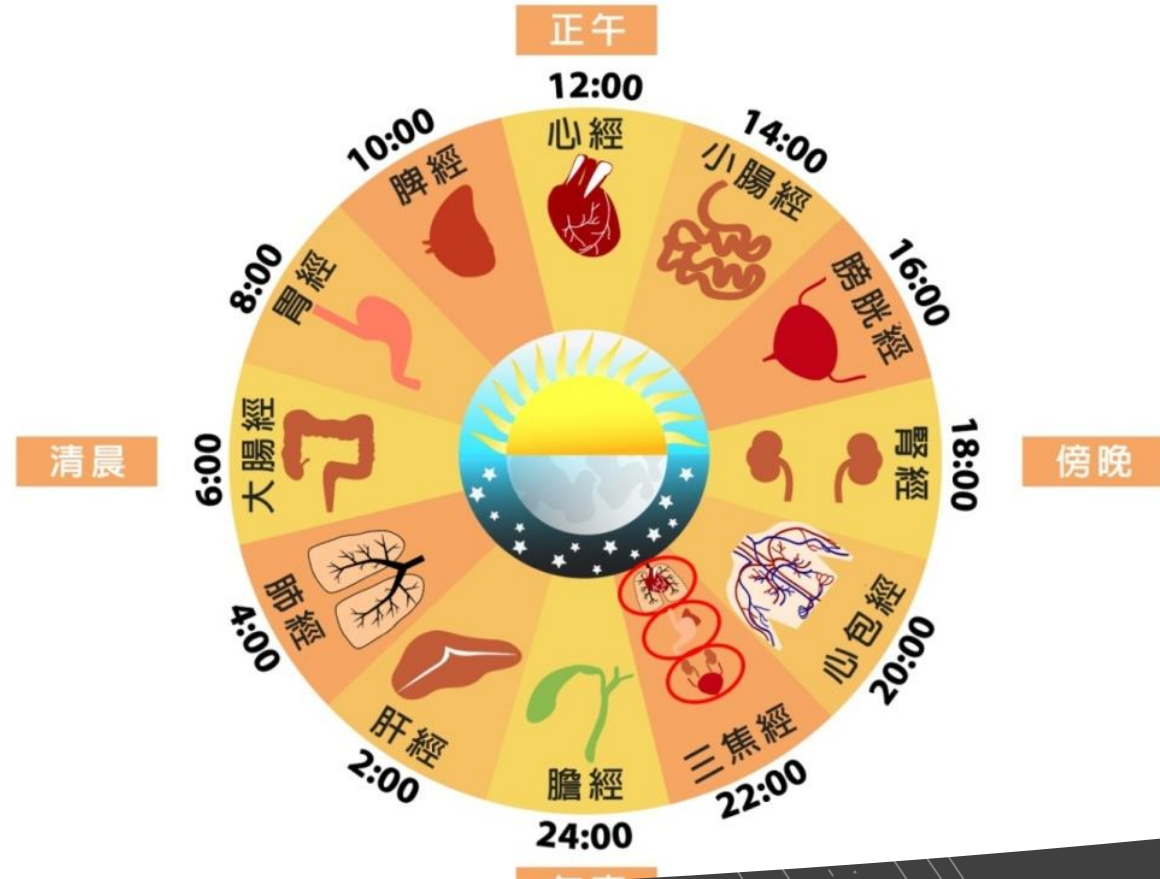
- 绿色屬木，木入五行归肝系统，常食绿色食品養肝、胆、面筋、筋（包括肌腱、韧带和筋膜）、目、指甲，利藏血、疏泄，並對養心有好處
- 最佳食用时间为午餐。中午为五行火属心脏的活动时间，木生火，绿色食品对心脏功能有很大帮助。心血充足则肝藏血得到帮助

绿色食品—— 含纤维素， 肠胃“清道 夫”

- 大部分绿色的食物都含有纤维素，能清理肠胃防止便秘，减少直肠癌的发病率
- 经常吃绿色食物还可以舒缓压力
- 绿色尤其是深绿色水果蔬菜，有丰富的维生素A，而维生素A对我们的视力和身体大循环意义重大
- 绿色蔬菜是钙元素的最佳来源
- 有营养学家建议每天绿色蔬菜的摄入量应该至少在四种以上

紅色食物

- 心属火，喜平和恶过旺，火生土
- 櫻桃、草莓、西红柿、胡萝卜、红小豆、红玉米、红枣、紅辣椒、紅酒、等。



紅色食品

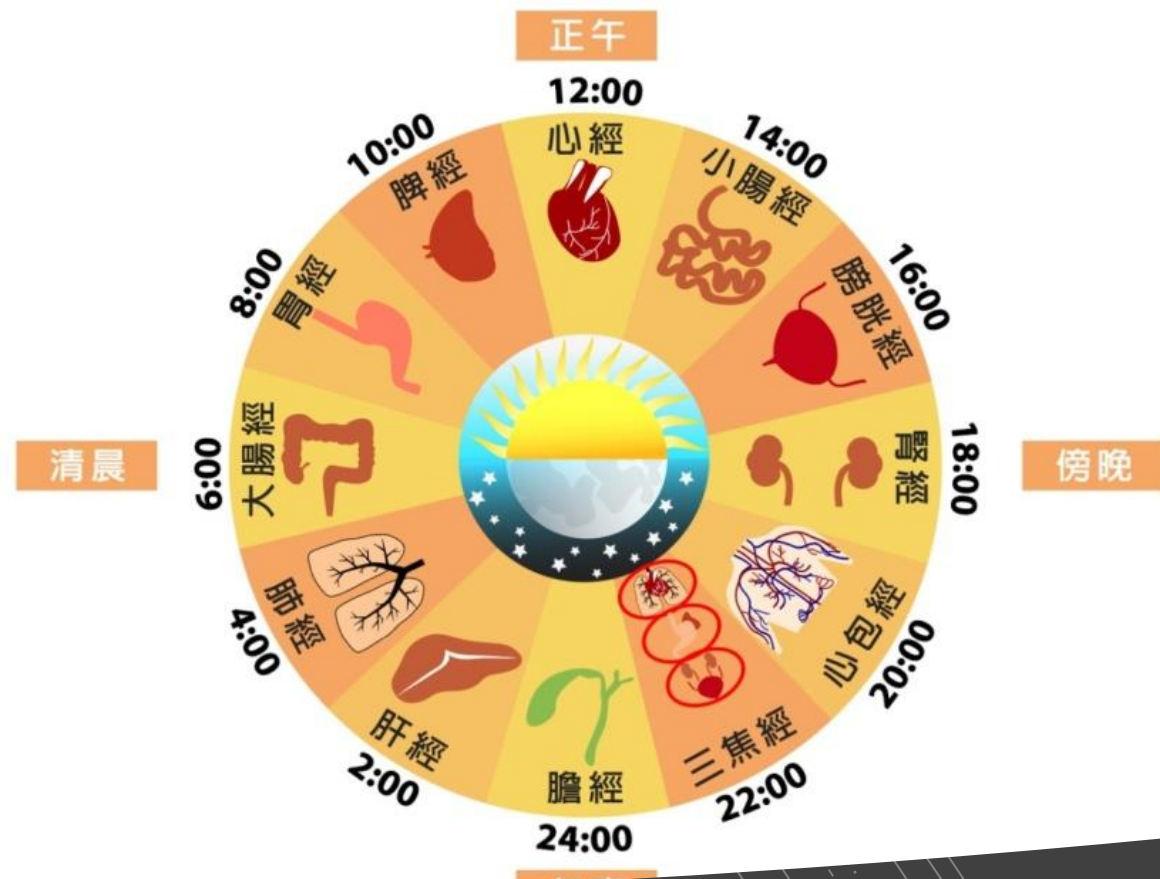
- 紅色屬木，火入五行归心系统，常食紅色食品養心、小腸、面色、全身血脈、睡眠、神志，參與造血，同时對養脾胃有好處
- 最佳食用时间为中午或早上。中午为火时，心脏血液活动频繁时间，此时吃火（红色食品）促进循环，振奋精神有很大帮助。早上为脾胃系统的活动时间，脾胃为土，火生土，此时吃红色食品对脾胃系统有很大帮助。

红色食物— 补铁养血

- 胡萝卜素可在体内转化为维生素A，发挥护卫人体上皮组织如呼吸道黏膜的作用，常食之同样可以增强人体抗御感冒的能力。
- 樱桃具有很好的补血功能，它的含铁量最高，是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后的滋补。
- 红色食物如西红柿、红辣椒、西瓜等还是改善焦虑情绪的天然良药，因为红色食品中含有丰富的β胡萝卜素和番茄红素。
- 红色蔬果在视觉上醒目刺激，让人胃口大开，精神振奋。

黃色食物

- 脾屬土，喜燥惡濕，土生金
- 黃豆、玉米、小米、香蕉、南瓜、金針菇、黃花菜等。



黃色食品

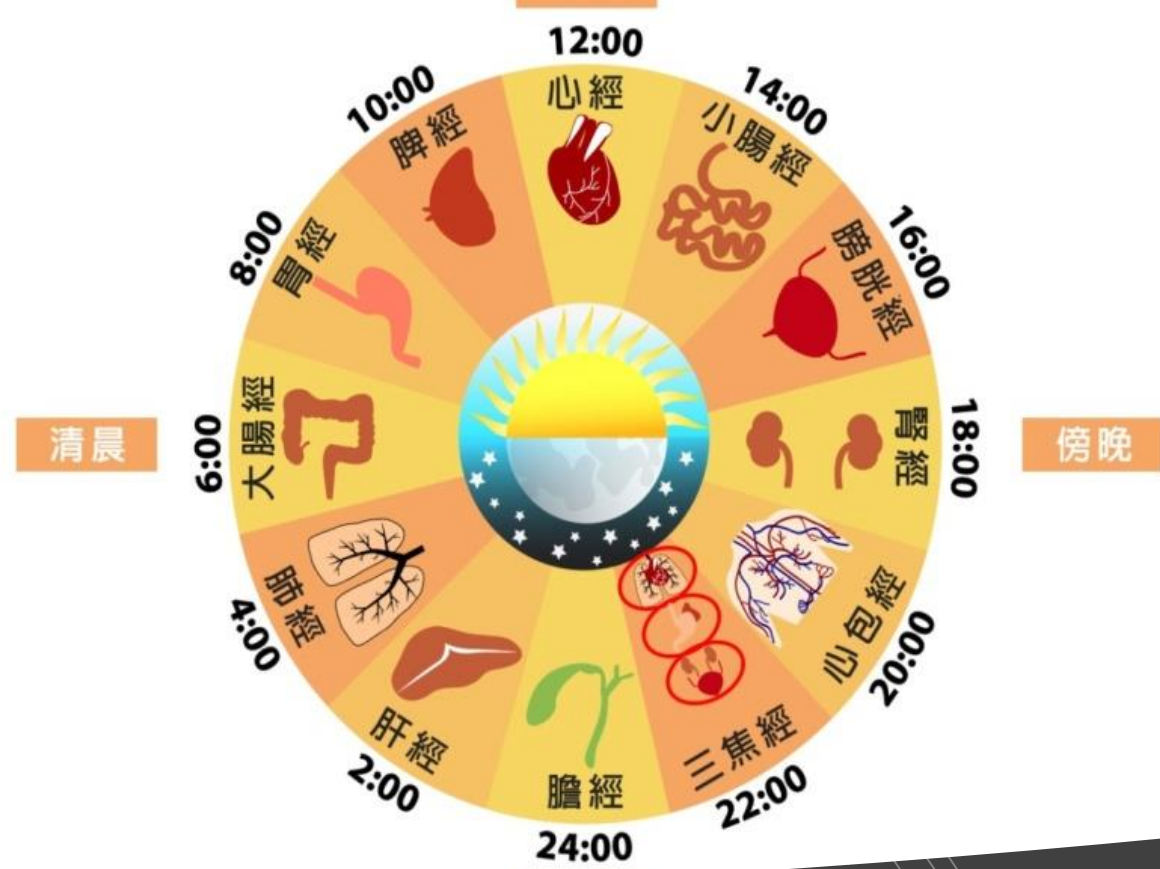
- 黃色屬土，土入五行歸脾系統，常食黃色食品養脾、胃、面肌、全身肌肉、造血、口腔、口唇，同時對養肺有好處
- 最佳食用時間上午7-9時，為胃系統時間
土生金，早餐對養肺非常有好處

黄色食品一保 胃壯骨

黄色果蔬富含维生素A和D。维生素A能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡，夜盲症，等疾患发生；维生素D有促进钙、磷两种矿物元素吸收的作用，进而收到壮骨强筋之功，对于儿童佝偻病、青少年近视、中老年骨质疏松症等常见病有一定预防之效。

白色食物

- 肺属金，金喜潤惡燥，金生水
- 大米、豆腐、銀耳、燕窩、梨、荔枝、白萝卜、藕、百合等



白色食品

- 白色屬金，金入五行归肺系统，常食白色食品養肺、大腸、面及全身皮膚、鼻、咽喉、聲音、呼吸，通調水路，同时對養腎有好處
- 最佳食用时间为晚餐和早餐。

晚餐是肾系统活动时间，金（白色食品）生水，此时吃白色食品对肾脑系统有帮助。

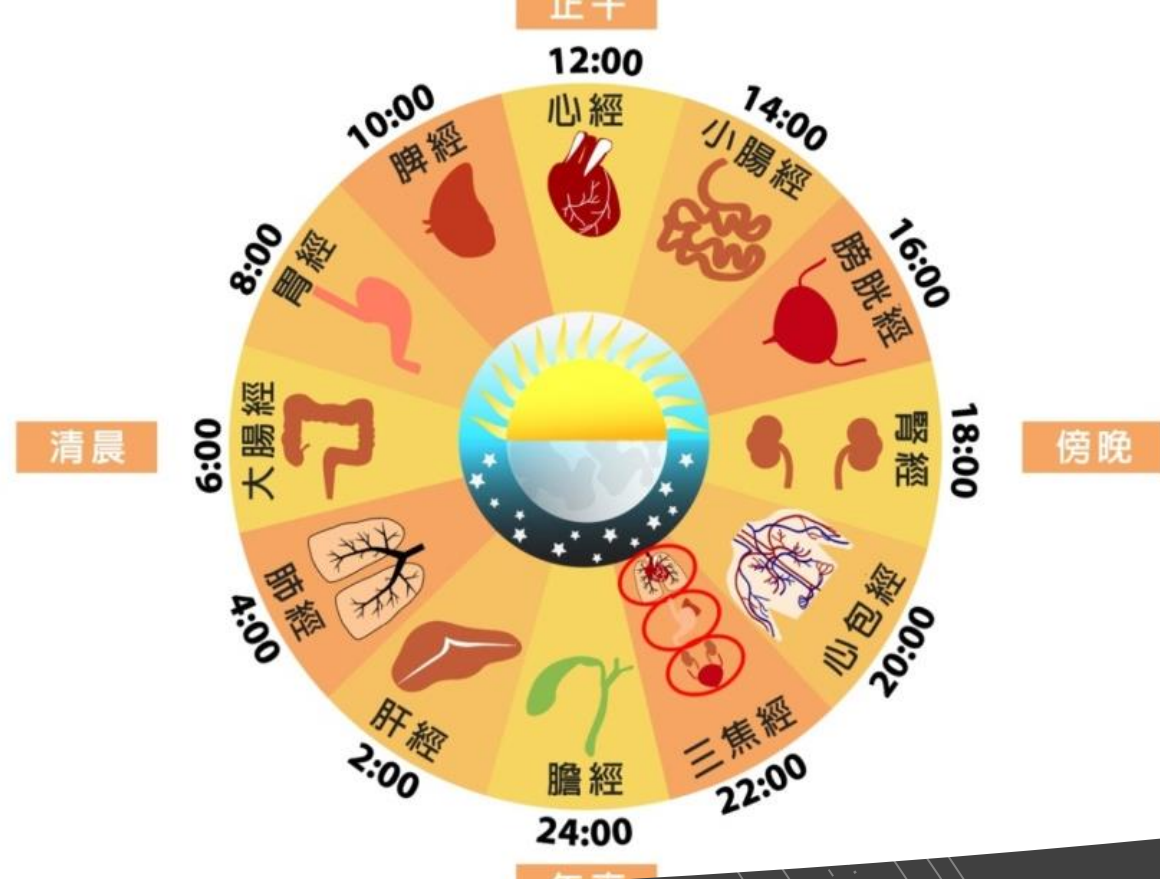
凌晨3-7时为肺及大肠活动时间，此时人们生活习惯不会进餐，但通过早餐的土生金，依然可以达到养肺的作用

白色食物—— 蛋白质和钙的 源泉之一

- 白色食物富含蛋白質和鈣
- 白色食物给人一种质洁、鲜嫩的感觉，常食之对调节视觉与安定情绪有一定作用，有利於高血压、心脏病患者。
- 脂肪含量比红色食物肉类低得多

黑色食物

- 腎屬水，喜陽暖精足，水生木
- 黑豆、黑芝麻、紫葡萄、桑葚、茄子、紫甘藍、黑木耳等。



黑色食品

- 黑色屬水，水入五行歸腎系統，常食黑色食品養腎、膀胱、耳、頭髮、骨骼、骨髓、大腦、生殖系統，參與呼吸，參與制水，同時對養肝有好處
 - 最佳食用時間為晚餐。
- 晚餐為腎系統和心包系統時間。對保護腎和心臟都有益處。
- 同時，水生木，晚餐對養肝也有意義。
- 現代人習慣與比較晚才晚餐，從養生意義講，6-7點晚餐是最佳時間。

黑色食物

- 是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然动植物。
- 减少动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生率，对慢性肝炎、肾病、贫血、脱发等有益。

以上为职业食医课件

维生素

参与维持正常的生理功能
必须从食物中获得

维生素的分类

维生素A

维生素B (1, 2, 6, 9, 12) (胆碱, 肌醇) 关于17

维生素C

维生素D

维生素E

维生素K

维生素A/抗干眼病维生素

脂溶性。由Elmer McCollum和M. Davis在1912年到1914年之间发现。并不是单一的化合物，而是一系列视黄醇的衍生物（视黄醇亦被译作维生素A醇、松香油），别称抗干眼病维生素。多存在于鱼肝油、动物肝脏、绿色蔬菜，缺少维生素A易患夜盲症。

维生素B

维生素B1，硫胺素，又称抗脚气病因子、抗神经炎因子等，是水溶性维生素。由卡西米尔·**冯克**在1912年发现（一说1911年）。在生物体内通常以**硫胺焦磷酸盐**的形式存在。多存在于**酵母**、谷物、肝脏、大豆、肉类。

维生素B2/核黄素

水溶性。由D. T. Smith和E. G. Hendrick在1926年发现。也被称为**维生素G**多存在于酵母、肝脏、蔬菜、蛋类。缺少维生素B2易患口舌炎症（口腔溃疡）等。

维生素B6/吡哆醇

水溶性。由Paul Gyorgy在1934年发现。包括吡哆醇、吡哆醛及吡哆胺。多存在于酵母、谷物、肝脏、蛋类、乳制品。

维生素B9/叶酸

水溶性。也被称为蝶酰谷氨酸、蝶酸单麸胺酸、维生素M或叶精。叶酸是胎儿发育所不可缺少的营养素，备孕妈妈提前补充叶酸，能起到预防孕妇贫血的作用多存在于蔬菜叶、肝脏

维生素**B12**/氰钴胺素

水溶性。由Karl Folkers和Alexander Todd在1948年发现。也被称为氰钴胺或辅酶B12。多存在于肝脏、鱼肉、肉类、蛋类。

- 胆碱

促进脑发育和提高记忆能力

机体内胆碱的获取或者通过肝，卵之类的食物

- 肌醇

降低胆固醇

富含肌醇的食物：动物肝脏、啤酒酵母、白花豆（lima bean）、牛脑和牛心、甜瓜、葡萄柚、葡萄干、麦芽、未精制的糖蜜、花生、甘蓝菜、全麦谷物。

Vitamin B 17

维生素C/抗坏血酸

水溶性。由詹姆斯·林德在1747年发现。亦称为抗坏血酸。多存在于新鲜蔬菜、水果。

维生素**D**/钙化醇，

脂溶性。由Edward Mellanby在1922年发现。亦称为骨化醇、抗佝偻病维生素，主要有维生素D2即麦角钙化醇和维生素D3即**胆钙化醇**。这是唯一一种人体可以少量合成的维生素。多存在于鱼肝油、蛋黄、乳制品、酵母。

维生素E/生育酚

脂溶性。由Herbert Evans及Katherine Bishop在1922年发现。主要有 α 、 β 、 γ 、 δ 四种。多存在于鸡蛋、肝脏、鱼类、植物油。

维生素K

脂溶性。由Henrik Dam在1929年发现。是一系列萘醌的衍生物统称，主要有天然的来自植物的维生素K1、来自动物的维生素K2以及人工合成的维生素K3和**维生素K4**。又被称为**凝血维生素**。多存在于菠菜、苜蓿、白菜、肝脏。

下节课预告

1. 食疗的颜色理论
2. 兼谈七大营养物质中的矿物质