



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

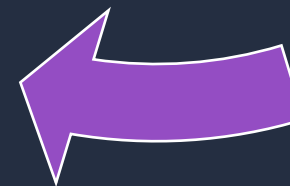
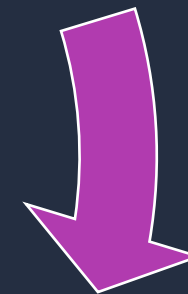
為彰顯與營養學之不同，
中醫應叫做食療學，或中醫
醫（東方）食療學，不應該
叫做中醫營養學

古名方演
化為食療
方

理論基礎：

臨床基礎：

六大理論



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



晨補晚瀉

理論

**Reinforcing in
Morning and
Eliminating in Evening**

麻仲學博士
中醫食療六
大理論之一



陽氣

《黃帝內經》素問

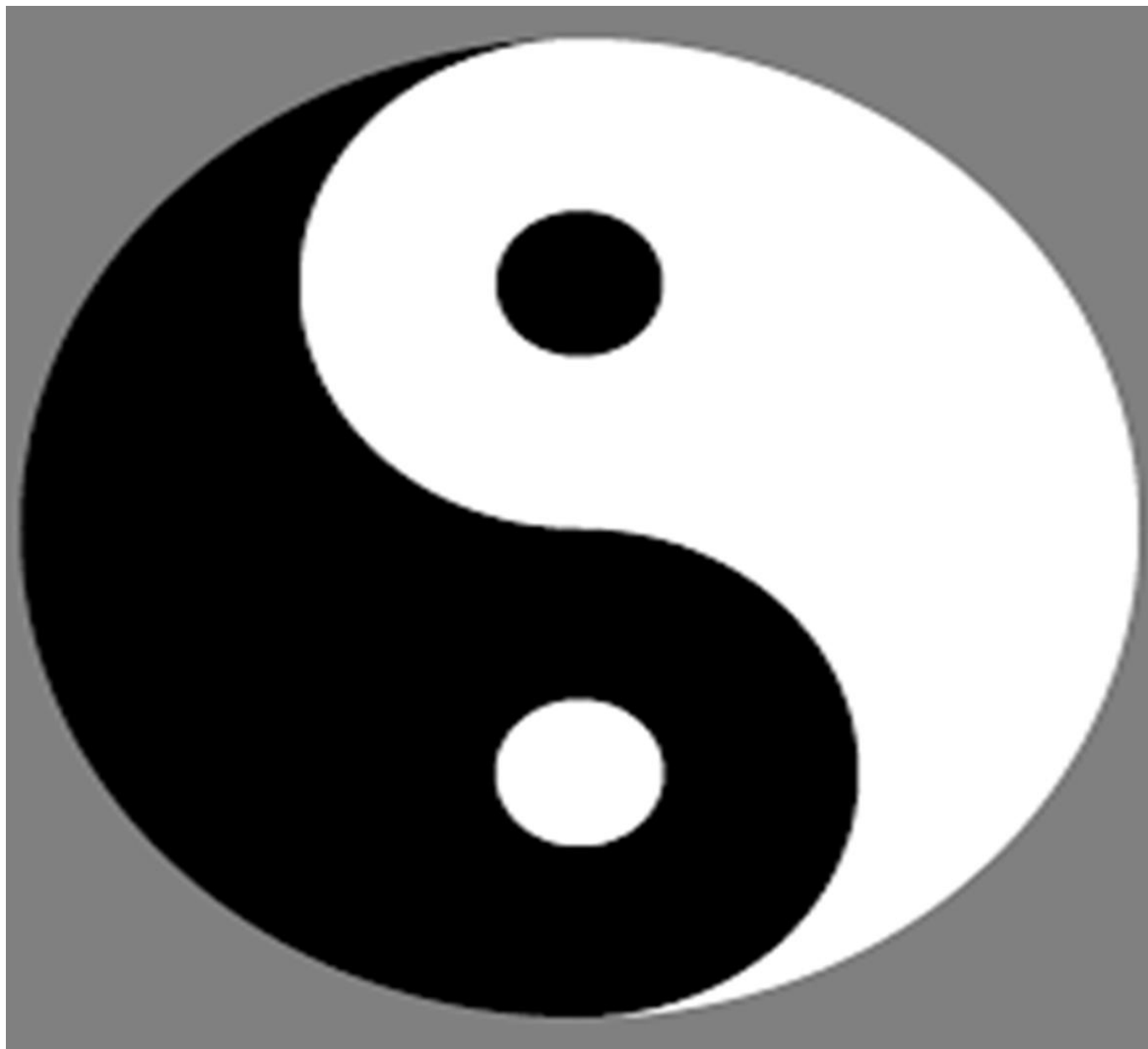
生氣通天論篇第三
(生命之氣通於天地之氣)

黄帝曰：
夫自古通天者，生之本，
本于阴阳。（何故也？）



生之本，本于阴阳

陰陽學說





陰陽



五行

陽氣是生命力主軸

-
- 阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。
-





• 故阳气者，一日而主外。平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收，拒，无扰筋骨，无见雾露。反此三时，形乃困薄。

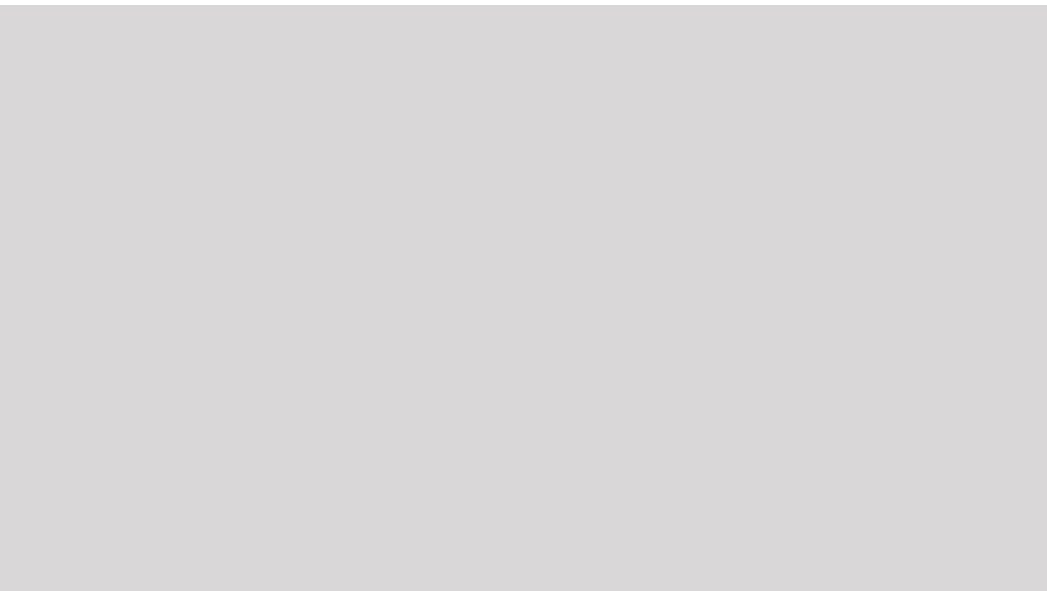


(結論：人體陽氣通天
的重要性) 1120

- 故阳气者，一日而主外。平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露。反此三时，形乃困薄。







晨補晚瀉

清晨進補，傍晚排毒



補法回顧



(瀉法) 排毒
法回顧



以上

为职业食医课件



纖維素



纤维素



Cellulose

——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



記憶心法

七大營養物為何？
碳脂蛋水維礦纖。

纤维素是由葡萄糖组成的大分子多糖。不溶于水及一般有机溶剂。是植物细胞壁的主要成分。纤维素是自然界中分布最广、含量最多的一种多糖，占植物界碳含量的50%以上。棉花的纤维素含量接近100%，为天然的最纯纤维素来源。

素。

纖維素對人體的作用

吸附大量水分

增加糞便量

促進腸蠕動

加快糞便的排泄

使需排除物質在腸道內的停留
時間縮短

膳食纤维

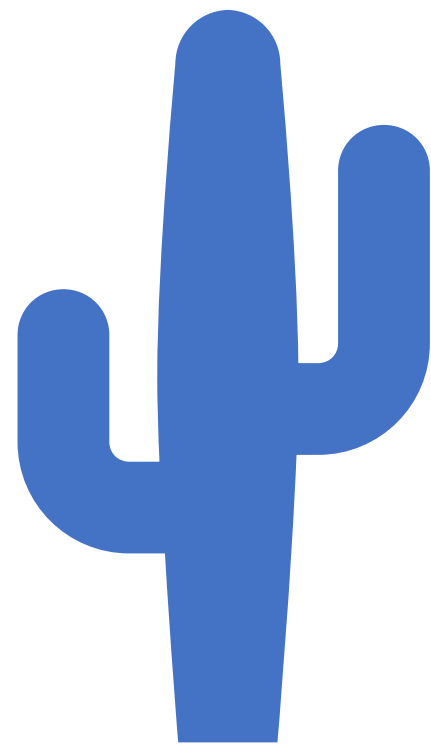
人类膳食中的纤维素主要含于蔬菜和粗加工的谷类中。

食物纤维素包括粗纤维、半粗纤维和木质素。

食物纤维素是一种不被消化吸收的物质，过去认为是“废物”，2013年认为它在保障人类健康，延长生命方面有着重要作用。因此，称它为第七种营养素。

膳食纤维素

一般采用从天然食物（魔芋、燕麦、荞麦、苹果、仙人掌、胡萝卜等）中提取的多种类型的高纯度膳食纤维，主要功能：



(1) 治疗糖尿病

提高胰岛素受体的敏感性

提高胰岛素的利用率

包裹食物的糖分，使其逐渐被吸收，有平衡餐后血糖的作用，从而达到调节糖尿病患者血糖水平，治疗糖尿病的作用。

(2) 预防和治疗冠心病

- 膳食纖維与胆酸结合，使胆酸迅速排出体外，同时促使胆固醇向胆酸转化，从而降低了胆固醇水平。

(3) 降压作用

吸附离子，与肠道中的钠离子、钾离子进行交换，从而降低血液中的钠钾比值，起到降血压的作用。



(4) 抗癌作用

自七十年代以来，膳食纤维在抗癌方面的研究报告日益增多

早期在印度的调查显示，生活在印度北部人们膳食纤维的食用量大大高于南部，而结肠癌的发病率也大大低于南部。

根据这个调查结果，科学家做了更加深入的研究，发现膳食纤维防治结肠癌有以下几点原因：

- 1) 结肠中一些腐生菌能产生致癌物质，而肠道中一些有益微生物能利用膳食纤维产生短链脂肪酸，这类短链脂肪酸能抑制腐生菌的生长；
- 2) 胆汁中的胆酸和鹅胆酸可被细菌代谢为细胞的致癌剂和致突变剂，膳食纤维能束缚胆酸等物质并将其排出体外，防止这些致癌物质的产生；
- 3) 膳食纤维能促进肠道蠕动，增加粪便体积，缩短排空时间，从而减少食物中致癌物与结肠接触的机会；
- 4) 肠道中的有益菌能够利用膳食纤维产生丁酸，丁酸能抑制肿瘤细胞的生长增殖，诱导肿瘤细胞向正常细胞转化，并控制致癌基因的表达。

(5) 减肥治疗肥胖症

膳食纤维取代了食物中一部分营养成分的数量，而使食物总摄取量减少。

膳食纤维促增加唾液和消化液的分泌，对胃起到了填充作用，同时吸水膨胀，能产生饱腹感而抑制进食欲望。

膳食纤维与部分脂肪酸结合，这种结合使得当脂肪酸通过消化道时，不能被吸收，因此减少了对脂肪的吸收率

(6) 治疗便秘

- 膳食纤维具有很强的持水性，其吸水率高达10倍。
- 它吸水后使肠内容物体积增大，大便变松变软，通过肠道时会更顺畅更省力。
- 与此同时，膳食纤维作为肠内异物能刺激肠道的收缩和蠕动，加快大便排泄，起到治便秘的功效。

摄入

- 不含纤维素食物有：鸡、鸭、鱼、肉、蛋等；
- 含大量纤维素的食物有：粗粮、麸子、蔬菜、豆类等，其中棉花含量最高，达到98%。因此建议糖尿病患者适当多食用豆类和新鲜蔬菜等富含纤维素的食物。

含量及测定



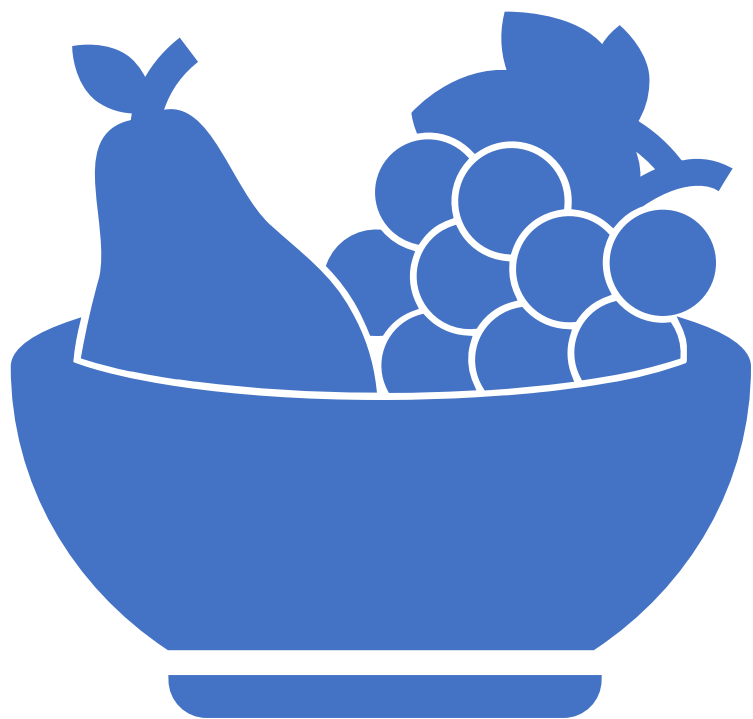


麦麸：31%

谷物：4-10%，从多到少排列为小麦粒、大麦、玉米、荞麦面、薏米面、高粱米、**黑米**。

- 麦片：8-9%；燕麦片：5-6%
- 马铃薯、白薯等薯类的纤维素含量大约为3%。
- 豆类：6-15%，从多到少排列为黄豆、青豆、蚕豆、芸豆、豌豆、黑豆、红小豆、绿豆。
- 无论谷类、薯类还是豆类，一般来说，加工得越精细，纤维素含量越少。

- 菜类：笋类的含量最高，笋干的纤维素含量达到30-40%，辣椒超过40%。其余含纤维素较多的有：蕨菜、菜花、菠菜、南瓜、白菜、油菜。
- 菌类（干）：纤维素含量最高，其中松蘑的纤维素含量接近50%，30%以上的按照从多到少的排列为：香菇、银耳、木耳。此外，紫菜的纤维素含量也较高，达到20%。
- 坚果：3-14%。10%以上的有：黑芝麻、松子、杏仁；10%以下的有白芝麻、核桃、榛子、胡桃、葵花子、西瓜子、花生仁。



- 水果：含量最多的是红果干，纤维素含量接近50%，其次有桑椹干、樱桃、酸枣、黑枣、大枣、小枣、石榴、苹果、鸭梨。
- 各种肉类、蛋类、奶制品、各种油、海鲜、酒精饮料、软饮料都不含纤维素；各种婴幼儿食品的纤维素含量都极低。

- 纤维素不是纤维，两者是两个概念。



從天然膳食纖維素片分析

(1) 食用目的：

潤腸通便，獲得飽腹感，分解脂肪。

(2) 主要成份：

磷酸氫鈣、纖維素、蘋果纖維、洋槐花、卵磷脂、碳酸鈣、柑橘纖維、二氧化矽、燕麥纖維、硬脂酸鎂、糊精、麥芽糖糊精、羧甲基纖維素鈉、檸檬酸鈉。

(3) 作用機制

- 有助于正常生理活动
- 获得饱腹感
- 把产生疾病的毒素经消化系统排出体外
- 缩短食物在肠道停留时间，使大便顺畅
- 由多种独特的纤维素组合而成，能分解摄入的脂肪



4) 建议用法

- 润肠通便每次一至两片，每日三次，餐前20分钟或餐后开水送服。



下节课预告

1. 食疗的少火壯火理论
2. 兼谈七大营养物质中的水