



PHDTS DT 503 Professional Herbal Dietary Therapy
整合医学营养师课程/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

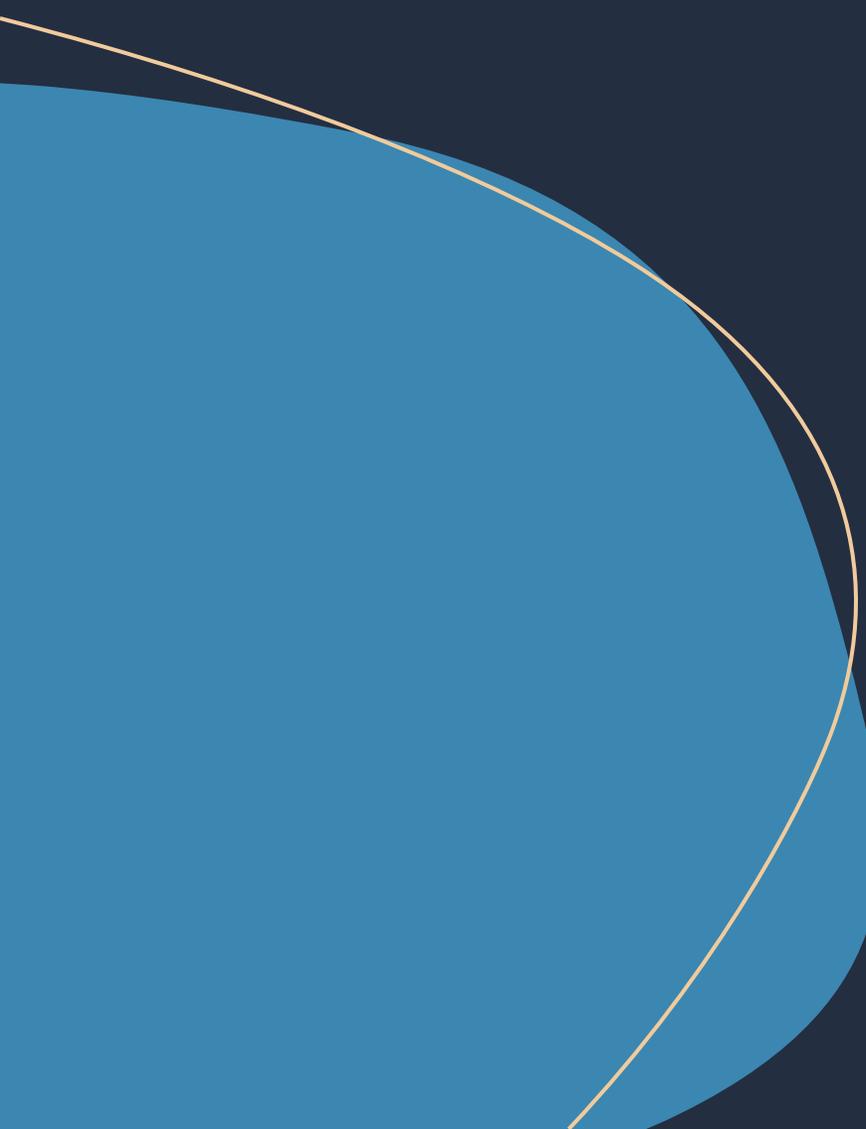
為彰顯與營養學之不同，
中醫應叫做食療學，
或中醫(東方)食療學，
不應該叫做中醫營養學

理論基礎：

六大理論

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

味道理論與
味道理論

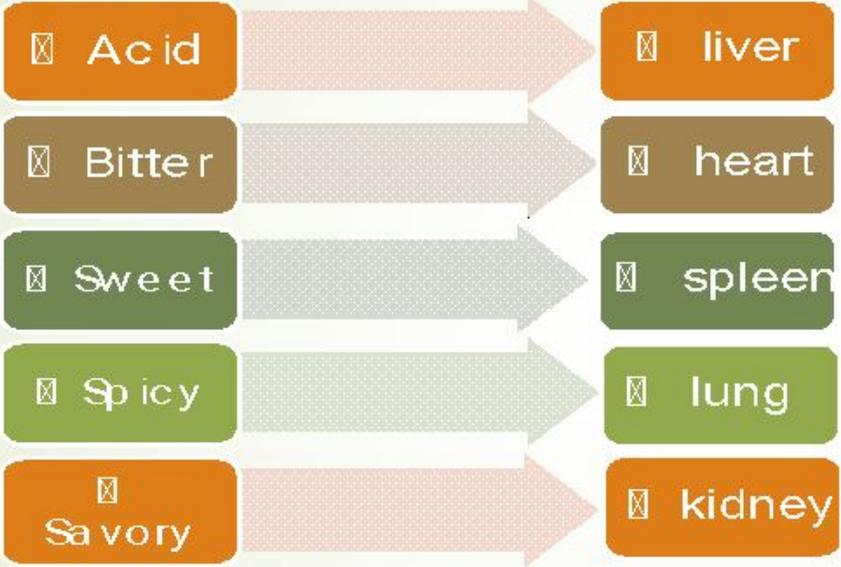
Taste Theory

五行屬性歸納表

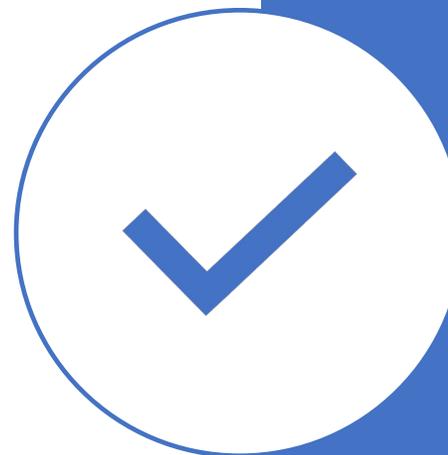
自然界							五行	人體						
五音	五味	五色	五化	五氣	五季	五方		五臟	五腑	五官	形体	五液	情志	五聲
角	酸	青	生	風	春	東	木	肝	胆	目	筋	淚	怒	呼
徵	苦	赤	長	暑	夏	南	火	心	小腸	舌	脈	汗	喜	笑
宮	甘	黃	化	濕	長夏	中	土	脾	胃	口	肉	涎	思	歌
商	辛	白	收	燥	秋	西	金	肺	大腸	鼻	皮毛	涕	悲	哭
羽	咸	黑	藏	寒	冬	北	水	腎	膀胱	耳	骨	唾	恐	呻

五行學說

☒ ☒ ☒ ☒



味道理論的深層涵意



黃帝內經

靈樞經：五味第五十六

黄帝曰：愿闻谷气有五味，其入五藏，分别奈何？

伯高曰：胃者，五藏六府之海也，水谷皆入于胃，五藏六府，皆禀气于胃。五味各走其所喜，谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味咸，先走肾。谷气津液已行，营卫大通，乃化糟粕，以次传下。

天地之精气，其大数常出三入一，故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。

黄帝曰：

谷之五味，可得闻乎？伯高曰：请尽言之。
五谷：粳米甘，麻酸，大豆咸，麦苦，黄黍辛。
五果：枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛。
五畜：牛甘，犬酸，猪咸，羊苦，鸡辛。五菜：
葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。

- 粳米：粳米；麻：古代五谷之一；黍：su，俗稱黃米；葵指冬葵；藿：豆苗；

五色

黄色宜甘，青色宜酸，黑色宜咸，赤色宜苦，白色宜辛。凡此五者，各有所宜。

五宜所言五色者，脾病者，宜食糠米饭，牛肉枣葵；心病者，宜食麦羊肉杏薤；肾病者，宜食大豆黄卷猪肉栗藿；肝病者，宜食麻犬肉李韭；肺病者，宜食黄黍鸡肉桃葱。

《素问·宣明五气》

辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。

味道與溫度的關係

《素問》陰陽應象大論：氣味辛甘發散為陽，酸苦涌泄為陰。

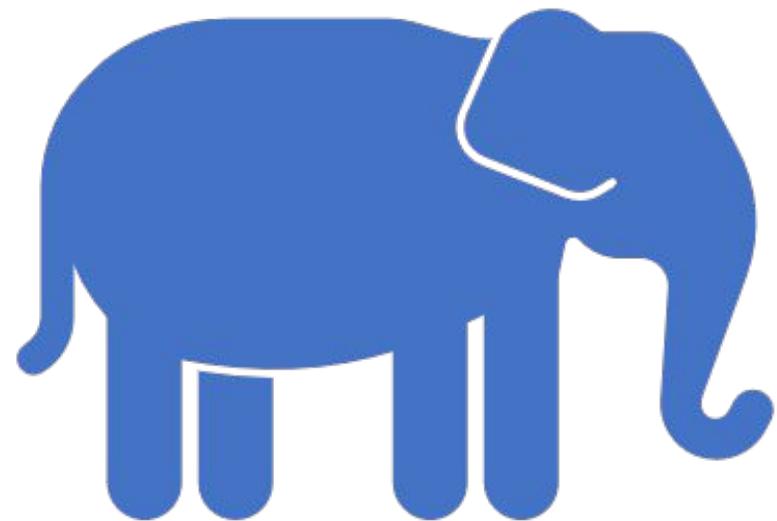
《素問》至真要大論：咸味涌泄為陰。

氣：四氣/陽

味：五味/陰

辛甘：熱

酸苦鹹：寒



中藥五味（包括
食療性中藥）

**中藥原植物：
五味**

**炮製後：五味
藏於功能描述
之中**

以上是

整合医学营养师课程的中医食疗内容

礦物質

矿物质又称无机盐, 也是构成人体组织和维持正常生理活动的重要物质

——人体生命的构成与动力

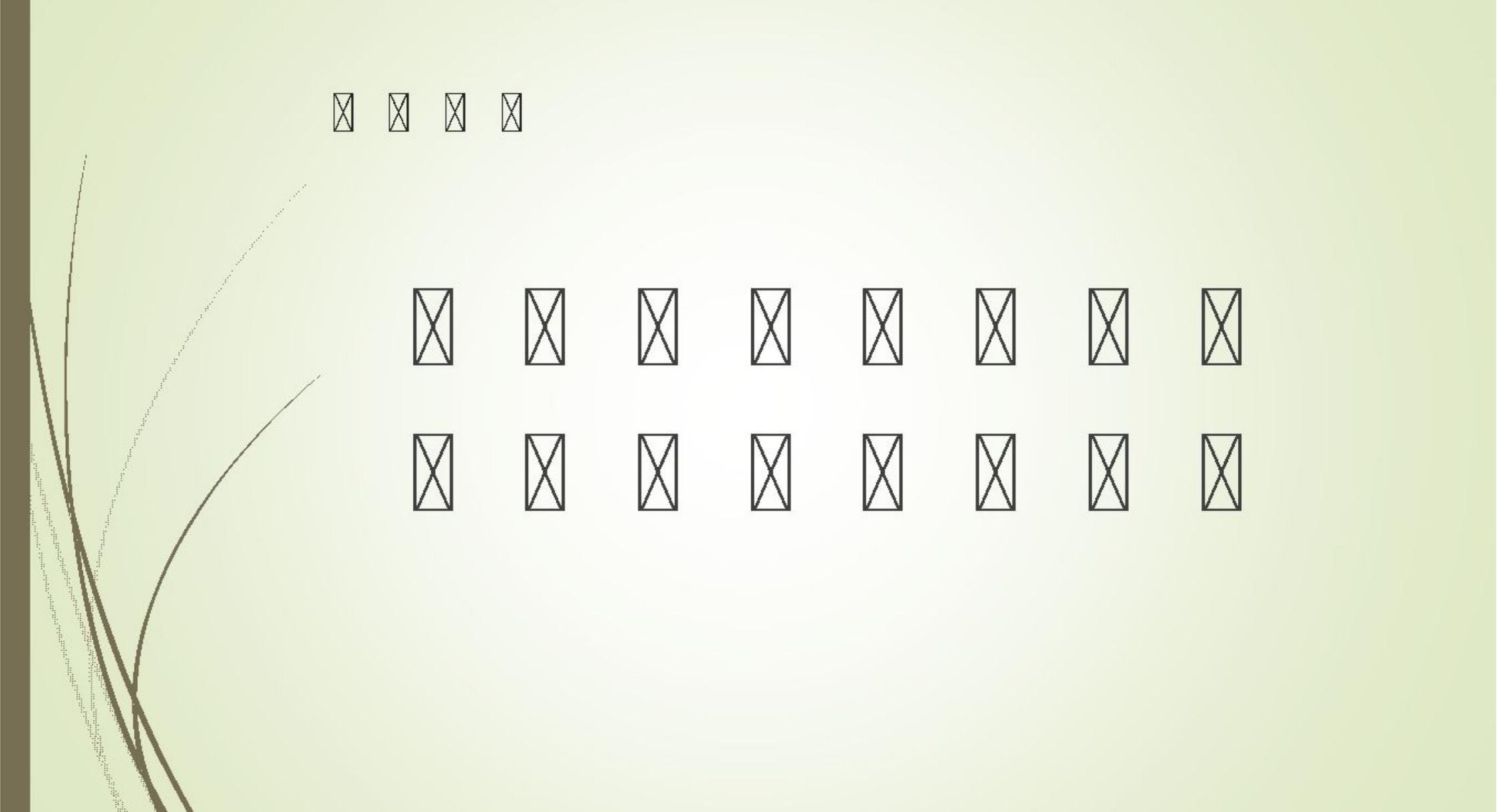
比重	七大营养素	作用
60%	水	构造的材料 修复
18%	蛋白质	
15%	脂肪	能量来源
6%	矿物质	生理代谢
	维生素	
1%	碳水化合物	滋养好菌、排毒 通便、降脂
0%	纤维素	



☒ ☒ ☒ ☒

☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒



礦物質分類

常量元素

微量元素

常量元素

体内含量大于体重的0.01%的称为常量元素：包括钙、磷、钾、钠、镁、氯、硫等七种，它们都是人体必需的元素。

微量元素

含量小于体重的0.01%的称为微量元素，种类很多，目前人们认为必需的微量元素有14种：锌、铜、铁、铬、钴、锰、钼、锡、钒、碘、硒、氟、镍、硅。

钙:骨骼的构成元素

功能:钙是保持心脏健康、止血、神经健康、肌肉收缩以及皮肤、骨骼和牙齿健康的营养素,可减轻肌肉和骨骼的疼痛,保持体内酸碱度的平衡,缓和月经期的腹痛及肌肉抽搐。

摄入不足症状:肌肉痉挛或颤抖、失眠或神经质、关节痛或关节炎、龋齿、高血压。

推荐每日摄入量rda(recommended daily allowance):800毫克。

最佳每日摄入量oda(optimum daily allowance):1000毫克。

摄入不足症状：肌肉痉挛或颤抖、失眠或神经质、关节痛或关节炎、龋齿、高血压。

摄入过多症状：某些因素，如维生素D摄入量每天超过625微克时，会造成钙元素摄入过量的问题，钙摄入过多会影响其他矿物质的吸收，尤其是这些矿物质摄入量较低的时候，可能会引起肾脏、心脏以及其他一些软组织的钙化，如肾结石。

最佳食物来源：杏仁、玉米油、南瓜子、煮熟晾干的豆类，卷心菜、小麦。

镁

功能: 镁增强骨骼和牙齿强度, 有助于肌肉放松从而促进肌肉的健康, 对于治疗经前综合征、保护心脏和神经系统健康是很重要的。是产生能量的必需物质, 也是体内许多酶的辅基。

摄入不足症状: 肌肉颤抖或痉挛、四肢无力、失眠或神经质、高血压、心律不齐、便秘、惊厥或抽搐、多动症、抑郁、精神错乱、缺乏食欲、软组织内钙质沉淀(如肾结石)。

推荐每日摄入量rda(recommended daily allowance): 300毫克。

最佳每日摄入量oda(optimum daily allowance): 500毫克。

补充范围: 50-250毫克

最佳食物来源: 麦芽、杏仁、腰果、葡萄干、花生、大蒜、青豆、螃蟹、山核桃。

钠

功能:保持体内水分平衡,防止脱水;有助于神经活动和肌肉收缩,包括心肌活动;也利于能量产生,同时可将营养物质运送到细胞内。

摄入不足症状:眩晕、中暑衰竭、低血压、脉搏加快、对事物缺乏兴趣、缺乏食欲、肌肉痉挛、恶心、呕吐、消瘦和头痛。

推荐每日摄入量rda(recommended daily allowance):2400毫克。

最佳每日摄入量oda(optimum daily allowance):2400毫克。

补充范围:不需要补充

最佳食物来源:泡菜、橄榄、小虾、火腿、芹菜、卷心菜、螃蟹、豆瓣菜、红芸豆。

钾

功能:钾可将营养素转入细胞,并将代谢物运出细胞;促进神经和肌肉的健康,维持体液平衡,放松肌肉,有助于胰岛素的分泌以及调节血糖、持续产生能量;参与新陈代谢,维护心脏功能,刺激肠道蠕动以及排出代谢废物。

摄入不足缺乏症状:心跳过快且心律不齐、肌肉无力、手脚发麻和针刺感、易怒、恶心、呕吐、腹泻、腹胀、脂肪团、钾钠比失衡导致的低血压、思维混乱、精神冷漠。

推荐每日摄入量rda(recommended daily allowance):2000毫克。

最佳每日摄入量oda(optimum daily allowance):2000毫克。

补充范围:不需要补充

最佳食物来源:豆瓣菜、芹菜、小黄瓜、萝卜、白色菜花、南瓜、蜂蜜。

铁:氧的携带者

功能:铁是血红蛋白的组成成分;参与氧气和二氧化碳的运载和交换;是酶的构成物质,对能量产生也是必需的。

摄入不足症状:贫血、面色苍白、舌痛、疲劳、无精打采、缺乏食欲、恶心及对寒冷敏感。

推荐每日摄入量rda(recommended daily allowance):14毫克。

最佳每日摄入量oda(optimum daily allowance):20毫克。

补充范围:5-15毫克

最佳食物来源:南瓜子、杏仁、腰果、葡萄干、胡桃、猪肉、煮熟晾干的豆、芝麻、山核桃。

锌:最被注重的元素

功能: 锌是体内200多种酶以及dna、rna的组成成分,是生长发育的必需物质,对于伤口愈合也很重要。可调节来源于睾丸和卵巢等器官的激素的分泌,对有效缓解压力也有帮助,还可促进神经系统和大脑的健康,尤其是对于处于发育的胎儿。对于骨骼和牙齿的形成、头发的生长以及能量的恒定都是有帮助的。

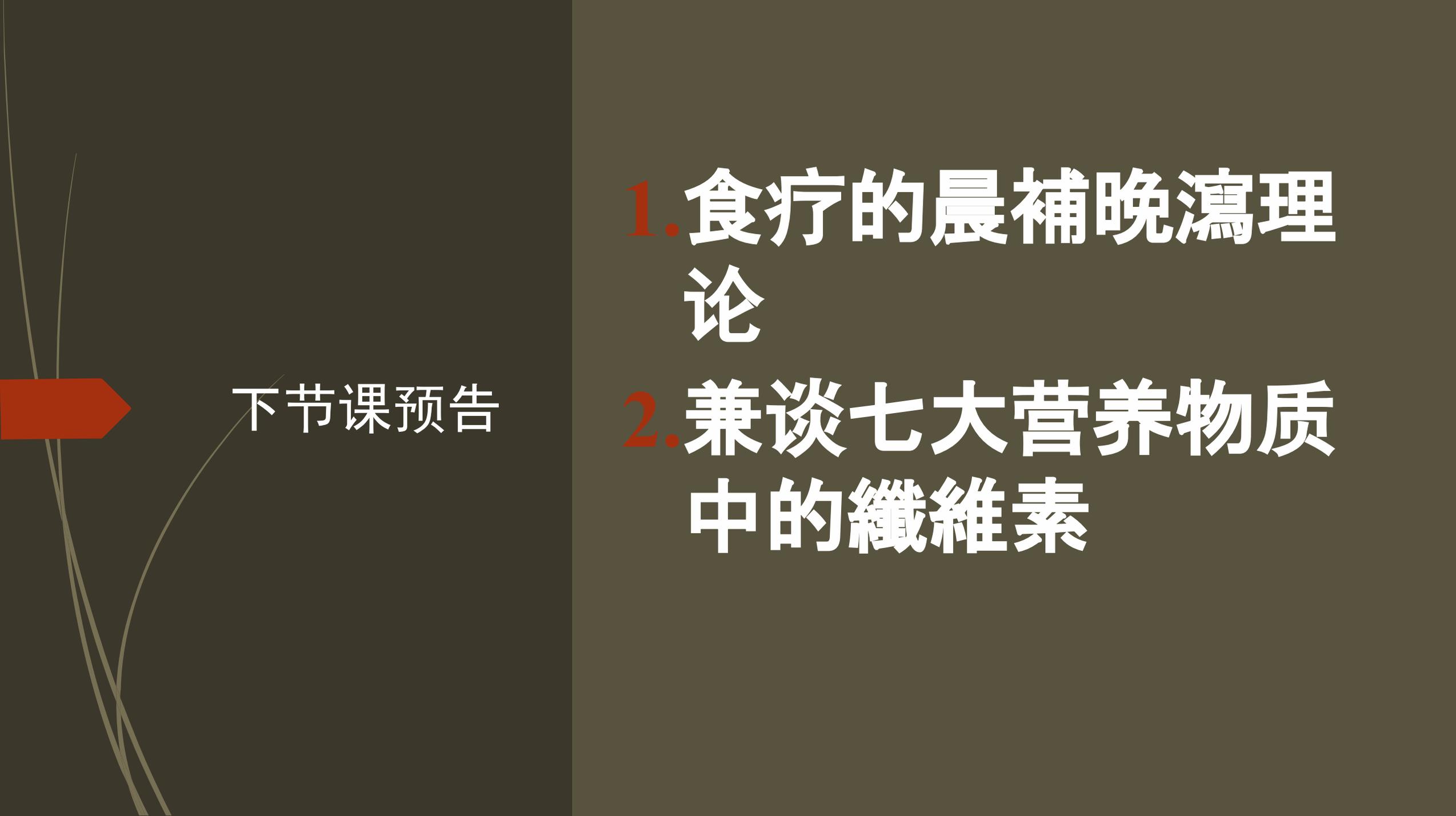
摄入不足症状: 味觉和嗅觉不灵敏、至少有两个手指甲出现白斑点、易感染、皮肤伸张纹、痤疮或皮肤分泌油脂多、生育能力低、肤色苍白、抑郁倾向、缺乏食欲。

推荐每日摄入量rda(recommended daily allowance): 15毫克。

最佳每日摄入量oda(optimum daily allowance): 20毫克。

补充范围: 5-20毫克

最佳食物来源: 牡蛎、羔羊肉、山核桃、小虾、青豆、豌豆、蛋黄、全麦谷物、燕麦、花生、杏仁。



下节课预告

1. 食疗的晨補晚瀉理论

2. 兼谈七大营养物质中的纖維素