

天冷冬令進補這樣吃 專家警告：白補了！

09:12 2023/12/05 | 中時 | 曹婷婷



天氣一轉冷，不少民眾都會吃薑母雞進補。(曹婷婷攝)



嘉南藥理大學保健營養系教授吳淑靜表示，一般人對於進補存在迷思，根據體質吃對食物才能真正對身體有幫助。（曹婷婷攝）

天氣轉冷，國人習慣吃薑母鴨、羊肉爐等補品進補，但冬令進補並非人人適合，如果補錯反而適得其反；尤其常見民眾一邊大啖薑母鴨、羊肉爐，一邊喝手搖茶飲，專家提醒，吃補同時喝茶飲，因為藥效會被中和掉，形同「白補了」！

立冬一到、天氣一轉冷，不少民眾就直覺認為「該進補了」，不過，目前節氣與氣溫未必相符，以今年立冬來說，台南白天氣溫仍接近30度。嘉南藥理大學保健營養系教授吳淑靜表示，一般人對於進補存在迷思，建議氣溫低於20度再來進補，太熱進補並不適當，此外，還必須視個人體質判斷是否該進補。

她指出，「虛證」體質建議須適時進補，以她自己來說，大學也曾飽受貧血困擾，接觸中醫藥後調養身體，一年四季每天飲用黃耆、西洋參、紅棗與枸杞，配成一杯250cc的茶，用來補氣血，夏天可收斂毛孔，冬天可補身。

吳淑靜觀察，現代人最容易犯的進補問題就是「吃錯食物」。她說，一般人認為感冒要喝生薑配紅糖，可是，「虛證」的人這樣喝沒問題，「實證」的人愈喝會愈嚴重。她建議，感冒還是要先看醫生，配合醫囑吃藥，痊癒後，再來喝中草藥，可讓精氣神變好。

近來流感、感冒的人多，針對一般感冒，實證體質建議可喝金銀花、菊花加冰糖；虛證則可煮滾生薑，搭配紅糖或黑糖調味後悶煮，即可飲用。她也提醒，感冒時期暫時不要飲用乳酸菌飲料，也絕對不要進補。

吳淑靜提到，儘管很多食補標榜溫補，但並非人人都適合進補，有一類人進補後會出現血便、血尿、便秘、全身倦怠等不適現象，原本想要補一下身體，卻適得其反，這一類人要避免進補，而如果進補後身體不適，建議吃空心菜、喝茶，緩解不適的問題。

此外，她曾遇過女學生因生理期來吃麻油雞，造成嚴重經痛，「太補反而加劇身體不舒服」，鑑於生理期也是女生容易忽略的進補地雷，特別提醒這時千萬別亂補。

針對現代人每天盯電腦、手機，市售保健食品標榜護眼的也不少，她也提到，仍需注意成分來源，好比一樣是葉黃素，如果來源有蘿蔔葉，虛證的人就不要食用，日常護眼則推薦枸杞，所有體質都適合食用。

- ▶ 他吃完鍋吐血！醫：胃整片出血 「2種鍋同時吃」下場慘
- ▶ DJ SODA現身台灣吃薑母鴨 巨球壓餐桌狂喝「這飲料」接地氣
- ▶ 黃子佼神隱百天福態現身 孟耿如曬照鬆口洩近況

#薑母鴨 #羊肉爐 #冬令進補 #感冒 #保健營養系