

“食饮有节”与现代膳食养生

张晓琳¹, 朱方石², 王小宁², 陈炯华^{2*}

(1. 南京中医药大学第一临床医学院, 江苏省南京市栖霞区仙林大学城仙林大道 138 号, 210046; 2. 江苏省中医药研究院)
基金项目: “十一五”国家科技支撑计划资助项目 (2006BAI13B04); 江苏省卫生国际交流支撑计划资助项目 (SGH201101)

摘要 我国悠久的历史蕴含了丰富的膳食文化,“食饮有节”是古代中医膳食养生的重要思想之一,其丰富的内涵对现代合理膳食结构的构建、良好膳食习惯的形成、疾病的预防和治疗有重要的指导意义。秉持“食饮有节”膳食理念进行日常膳食有助于我国人民生活质量的提高。

关键词 食饮有节; 膳食理念; 饮食结构; 饮食习惯

我国膳食文化源远流长,从商代伊尹造汤液,周代设立食医,到《黄帝内经》“食饮有节”的提出,为膳食养生理理论的发展奠定了基础。此后张仲景《伤寒杂病论》记载饮食宜忌,晋代葛洪《肘后备急方》用海藻酒治瘰病,隋代巢元方《诸病源候论》以胎盘做强壮剂,唐代孙思邈《千金方》列食治专篇,宋代《太平圣惠方》记载 28 种疾病的食物治法,元代太医忽思慧撰写《饮膳正要》——我国第一部营养学专著,明代李时珍《本草纲目》记载众多药膳,我国古代膳食文化逐步发展完善,并为古代人民的养生健康做出了贡献。从现代看“食饮有节”,其意义不仅仅在于强调膳食行为上的节制和调节,更重要的是作为一种膳食理念指导人们的膳食行为,尤其是在经济水平快速发展、物质生活水平不断提高,呈现更多可供我们选择的美食的今天,秉持“食饮有节”的膳食理念指导日常膳食,对于保持健康,防治疾病,提高生活质量具有重大现实意义。

1 “病从口入”疾病首因

我国古代医书就有关于饮食失衡导致疾病的记载,如《素问·痹论》曰“饮食自倍,肠胃乃伤”;孙思邈《备急千金要方·性序》亦曰“饱食过多则结积聚,渴饮过多则成痰癖”;《素问·生气通天论》曰“膏粱之变,足生大疔”;《素问·奇病论》曰“肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴”;《素问·生气通天

论》:“因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔。因而大饮,则气逆”。以上皆论述了饮食过量和不平衡可导致各种疾病。中国居民 2002 年营养与健康状况调查显示^[1],城市居民能量食物来源中,谷物仅占 48.5%,脂肪供能高达 35.0%,明显的高于 WHO 推荐的 30% 的水平,与此同时存在着微量元素的明显缺乏,婴儿、老年人、育龄期妇女、孕妇和乳母贫血患病率 >20%,个别地区 >40%,城市儿童维生素 A 缺乏率为 2%~10%,农村儿童为 11%~19%。饮食结构失衡导致的超重和肥胖现象较普遍,我国 18 岁以上人群中超重率为 18.9%,肥胖率为 2.9%,随年龄增长,超重率和肥胖率均逐渐升高,以 45~59 岁年龄组最高。相对应的饮食不合理也带来了许多慢性非传染性疾病,中老年人中,尤其是城市人群,1/3~1/2 的人患有高血压病,近 1/10 的人患糖尿病,另有近 1/10 的人为糖尿病的潜在危险人群,近 30% 的人血脂异常,人群中患脑卒中、缺血性心脏病、肾功能衰竭等疾病风险的比率也在不断增加。在我国每年约有 257 万人死于与饮食相关的慢性病,约占死亡人数的 41.6%,预计到 2025 年将上升到 762 万人(占总死亡人数的 52%)^[2]。我国居民饮食情况现状需要我们重温民族膳食文化,改变饮食习惯,调整饮食结构,合理搭配膳食。

2 调“心”转“念”促进健康

受我国改革开放之前物质菲薄、供给缺乏、营养不足的影响,“有吃就是福”的饮食观念在人们思想中根深蒂固。“饥不择食”,对饮食对象缺乏

* 通讯作者: jionghuachen@aliyun.com, 13813866208

认真考评、仔细筛选,对食物营养价值缺乏思考,仅凭感官选择食物的饮食习惯逐渐形成,并且这种饮食习惯也影响着后代人,导致现在物质生活充裕的情况下,饮食也不能为人们的身体健康带来积极作用,相反造成了上述种种人们不愿看到的现象。食物种类的繁多愈加使年轻人饮食活动的盲目性暴露出来,特别是在生活节奏加快、工作压力增大的情况下,人们心神躁动,“心开窍于舌”,浮动的心神导致人们对饮食过分追求“味”的体验,而忽视对其中营养价值的思考。调查发现,我国居民对营养知识的掌握情况不容乐观,一项对成都 980 名常住居民调查显示,居民缺乏对《中国居民膳食指南》相关营养知识等方面的了解,食物选择、三餐安排和早餐食物搭配等饮食行为不合理^[9]。膳食观念的正确转变对改善疾病状态有积极作用,一项关于糖尿病患者饮食观念及行为调查分析的研究结果显示,对饮食观念不正确组进行饮食指导 3 个月后随访,患者的空腹血糖、白蛋白、糖化血红蛋白均有改善^[9]。

3 合理搭配科学施膳

“食饮有节”膳食理念对科学健康饮食习惯形成的导向作用具体体现在调节饮食结构使之合理,调整饮食时间使之正确,合理搭配营养使之均衡。

3.1 调节饮食结构

《素问·脏气法时论》曰“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”意思就是饮食要不偏嗜才能使所食食物达到防治疾病、补养身体的功效。从现代营养学角度来说,五谷即麻、麦、稻、黍、豆,含有丰富的碳水化合物和蛋白质;五果即李、杏、枣、桃、栗,含有丰富的维生素、纤维素、糖类和有机酸;五畜即犬、马、牛、鸡、猪,属于高蛋白、高脂肪、高热量食品,含有人体必需的氨基酸,是人体正常生理代谢及增强机体免疫力的重要营养物质;五菜即韭、薤、葵、葱、藿,含有多种微量元素、维生素、纤维素,有助消化、补充营养、防便秘、降血脂、防癌等作用。“谷肉果菜,食养尽之”,饮食多样化,气血化生有源,气血充足五脏得养,五脏平和方可不生病,一味追求美食必然导致疾病的产生。

3.2 调整饮食时间

饮食要根据四时季节的变化而调整,《素问·六元正纪大论》曰“用寒远寒,用凉远凉,用温

远温,用热远热,食宜同法,有假者反常,反是者病,所谓时也”。意思是说,在寒冷的季节要少用属性偏寒凉的食物,因为寒冷的季节人体阳气就偏弱,如果再用寒凉的食物会更伤阳气,同理在温热的季节要少用温热的食物,如果违背了这些原则就会生病。同样一天之中,饮食也要顺应天地阳气的盛衰而调整和节制,《素问·生气通天论》曰:“日中而阳气隆,日西而阳气已虚”,7:00—9:00 胃经当令,9:00—11:00 脾经当令,早上是一天饮食供应的开始,此时阳气渐旺,脾胃当令,早上饮食得到很好的供应,便可化生气血供养人体;中午阳气最旺,脾胃阳气可借助外界阳气而增长,此时饮食可饱;晚上阳气渐衰,脾胃运化力渐弱,饮食宜少。

3.3 合理搭配营养

正所谓“没有不好的食物,只有不合理的搭配”,饮食的合理搭配有利于获取充足均衡的营养,使得人体必须的 40 种营养素齐全。谷类食物的糖类和 B 族维生素,豆类食物的蛋白质和脂肪,蔬菜水果的矿物质和维生素只有合理搭配才能被人体所利用。如玉米中含有丰富的氨基酸,但缺乏人体必需的赖氨酸,若与豆类共食,可起到氨基酸互补作用;钙的吸收在钙磷比率 1:2 到 2:1^[9] 时更有利。

4 因病制宜防治结合

饮食与疾病关系密切,不正确的饮食习惯可以导致胃炎、胃溃疡、肝炎、胆囊炎、肠癌等消化系统疾病和高血压病、高脂血症、糖尿病、冠心病、中风等慢性病,反之通过合理饮食,“食饮有节”,可以调节和改善这些疾病状况。

4.1 一般消化系统疾病

对于消化性溃疡的饮食调治需注意减少高脂肪食物的摄入,因过高的脂肪可促进胆囊收缩素分泌,进而抑制胃肠蠕动造成胃胀痛。蛋白质的摄入对胃酸分泌有刺激作用应少食,如牛奶被认为是胃酸分泌的强刺激因素,而除蔗糖外的糖类对胃酸分泌则无明显作用。酒精的摄入是肝硬化的重要危险因素,平均每日摄入乙醇 40 g 5 年以上可能会发展为酒精性肝硬化^[9],短期反复大量饮酒可发展为酒精性肝炎。此外,酒精性肝病也会造成营养不良和维生素缺乏,长期饮酒酒精取代了食物提供的能量,导致蛋白质和维生素摄入不足而常引起营养不良,肝脏有储存维生素的作用,肝病时储存能力下

降,不注意补充会造成维生素缺乏。慢性胆囊炎的调治应注意限制含脂肪多的食品的摄入以减少缩胆囊素的分泌,特别是限制动物性脂肪,每天少于 20 g^[1]。植物性脂肪有助于胆汁排泄,维生素 A 可防止胆结石形成,帮助病变胆管修复,对疾病恢复有利,另外应大量饮水稀释胆汁,促使胆汁排出。

4.2 消化系统肿瘤

饮食中高盐和缺乏新鲜水果蔬菜与胃黏膜萎缩、肠上皮化生以及胃癌的发生密切相关,多吃新鲜水果和蔬菜,使用冰箱及正确储藏食物可降低胃癌的发生。陈坤等^[2]做了饮水类型与大肠癌发病率关系的研究,发现饮池塘水、河水为结肠、直肠癌患病的高危因素 ($RR > 4, P < 0.01$);而井水是具有保护性作用的饮水类型。一项有关大肠癌危险因素的 Meta 分析表明^[3],肠道相关症状或疾病、饮食因素中的油腻性食物、精神刺激和家族肿瘤史等与大肠癌的发生有关,而轻体力活动、膳食纤维则是保护性因素。中药对消化系统肿瘤有特殊作用,如周仲瑛教授在食道癌多选用半夏、太子参、泽漆、威灵仙、肿节风;胃癌多用半夏、仙鹤草、瓦楞子、党参、黄连;肝癌多用白花蛇舌草、半枝莲、鳖甲、莪术、八月札;胰腺癌多用黄连、半夏、鸡内金、莪术、砂仁、神曲;结肠癌多用仙鹤草、薏苡仁、白花蛇舌草、党参、太子参;直肠癌多用仙鹤草、刺猬皮、薏苡仁、党参、黄芪等^[4]。

4.3 高脂血症

高脂血症的食疗材料很多,如燕麦,据北京心肺血管疾病研究所和中国农业科学院协作研究证实,只要每日食用 50 g 燕麦片两个月就可使血中的胆固醇与甘油三酯显著下降^[1]。“肥者多痰”,血脂偏高的人多为痰湿体质,痰湿往往阻碍人体气机,气化失常影响脾胃则导致腹胀、终日不知饥饿。很多中药有调治血脂、改善胃肠功能的作用,如决明子,《本草备要》记载,“决明子,治一切目疾,固有决明之名”。现代药理研究表明^[2],决明子具有降血压、降血脂、抑制血管粥样硬化的作用,张琪老中医用决明子饮治疗高脂血症屡屡起效^[3]。再如山楂,《本草新编》中记载,“山楂,伤诸肉者,必用之药也,佐使实良”。现代研究表明^[4],山楂中有丰富的有机酸、果胶和维生素 C,具有降血脂、清除自由基的作用,可与决明子同用,适合肥胖伴胸膈满闷的患者。

4.4 高血压病

高血压病在中医认识中大多为肝阳上亢所致,

临床中很多中药有良好的降压疗效,如葛根,有解表退热、生津、透疹、升阳止泻的作用,现代药理研究^[5]则提示其具有良好的降压和改善脑及冠状动脉血液循环的作用,毛德西教授用葛根芩连汤治疗高血压病合并项背紧痛,辨证属痰火上攻、头颈血瘀者每每可收舒展筋脉、清脑降压的效果^[6]。

4.5 高血糖

魔芋为常用的调治血糖食材。由于它的葡萄糖甘露聚糖分子量大、黏性高、吸水性强,在肠道内排泄缓慢,能延缓葡萄糖的吸收,延缓餐后血糖升高,增加饱腹感;苦瓜有类似胰岛素作用;银耳有助于延缓血糖升高,动物实验中发现,银耳可将胰岛素作用时间从 3~4 小时延长到 8~12 小时^[7]。中药中不乏调治血糖的佳品,如苍术,颜德馨^[8]认为,苍术能激发胰岛功能,为治消渴必用,用之多能起效,即使是阴虚内热之消渴,注意配伍亦能投之即应,常以苍术与知母结对施治,以缓燥烈之性。又如天花粉,《神农本草经》记载其“主消渴,身热,烦满大热,补虚,安中,续绝伤”。

5 常见饮食疗法

5.1 药膳食疗

药膳是中医学的一个重要组成部分,是在中医学理论指导下,采用天然药物和日用食物按一定配伍规则合理配制的、具有一定治疗和养生作用的特殊膳食。目前它的治疗作用越来越被人们所重视和接受,许多人也尝试自行制作,然而药膳并不是食物与中药的简单堆砌,正如国医大师方和谦教授所说“食疗食养是中国饮食文化与中医药文化相结合的产物,厨师调五味,医生亦调五味,既有共性又有不同之处,对食疗的把握即是将二者巧妙地结合在一起”^[9]。《饮膳正要》曰“虽饮食百味,其要精粹,审其补益助养之宜,新陈之异,温凉寒热之性,五味偏走之病。”如“猪肉不可与牛肉同食”,猪肉酸冷,微寒,有滋腻阴寒之性,而牛肉性温,味甘,有温中补阳、滋养御寒、益筋骨、增体力之功,二者一温一寒,一补中健脾,一滋腻碍消化,其性味功效有所抵触,故不宜同食。再如猪肉反乌梅、桔梗、黄连;鲤鱼忌朱砂、狗肉;人参忌萝卜等等。

5.2 限食疗法

限食疗法是在短时间内规律性地减少每日热量摄入从而达到防病治病作用的一种饮食疗法。一项关于限食对谷氨酸钠肥胖大鼠及人体肥胖代谢指

标影响的研究表明^[24], 限食疗法对肥胖症治疗及并发症预防有重要意义。限食疗法已被证实有延长寿命、改善机体功能、降低各种慢性病发生的作用, 目前主要用于治疗代谢综合征、风湿性疾病、疼痛性疾病、便秘、肿瘤等疾病^[25]。限食疗法在我国古代医书中也有相关记载, 如葛洪《抱朴子·内篇》曰“欲得长生, 肠中长清; 欲得不死, 肠中无滓”。《温疫论》亦提及, 曰“若因饮食所伤者, 或吞酸作噎, 或心腹满闷而加热, 此名食复, 轻则损谷则愈, 重则消导方愈”。说明限食可以有利于疾病康复。

综上, 我国悠久的历史蕴含了丰富的膳食文化, 继承“食饮有节”膳食理念, 大力弘扬中华优秀膳食文化, 有助于使我国人民从日常膳食中获得养生保健、防病治病、延年益寿之益, 对防止“病从口入”、促进养生保健有重大意义。

参考文献

- [1] 李立明, 饶克琴, 孔灵芝, 等. 中国居民 2002 年营养与健康状况调查 [J]. 中华流行病学杂志, 2005, 26(7): 478-483.
- [2] 周海春. 营养结构变化与相关的慢性疾病 [J]. 经济研究参考, 2001(9): 34-43.
- [3] 蒋燕, 曾果, 李晓辉, 等. 成都市社区居民营养知识态度行为的调查 [J]. 现代预防医学, 2005, 32(6): 590-592.
- [4] 范青, 蔡丽英, 霍成, 等. 糖尿病患者饮食观念及行为调查分析 [J]. 老年医学与保健, 2008, 14(3): 175-177.
- [5] 颜世铭, 李增禧, 熊丽萍. 微量元素医学精要 I. 微量元素的生理作用和体内平衡 [J]. 广东微量元素科学, 2002, 9(9): 1-48.
- [6] 中华医学会肝病学会脂肪肝和酒精性肝病学组. 酒精性肝病诊疗指南 [J]. 中华内科杂志, 2010, 49(4): 357-360.
- [7] 中华医学会. 临床诊疗指南肠外肠内营养学分册 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 22-26.
- [8] 陈坤, 焦登整, 卢琳, 等. 饮水类型与大肠癌发病率关系的研究 [J]. 中国公共卫生学报, 1991, 10(6): 324-326.
- [9] 陈坤, 裘炯良, 张扬. 大肠癌危险因素的 Meta 分析 [J]. 浙江大学学报(医学版), 2001, 31(4): 254-258.
- [10] 赵智强, 吴勉华, 周瑛, 等. 周仲瑛辨治消化系统恶性肿瘤学术思想探讨 [J]. 中医杂志, 2013, 54(14): 1186-1188.
- [11] 洪昭光, 宣清华, 陆大彪, 等. 燕麦降脂作用的临床观察 [J]. 心肺血管学报, 1985(4): 13-19.
- [12] 项昭保, 金光辉, 王光利. 决明子有效成分提取工艺和药理作用研究进展 [J]. 食品工业科技, 2013, 34(2): 387-391.
- [13] 张琪, 张佩青. 中国百年百名中医临床专家丛书: 张琪 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2003: 303.
- [14] 蔡振峰, 李官浩, 郑昌吉. 山楂、决明子及其配伍的降血脂作用 [J]. 食品与机械, 2013, 29(2): 96-99.
- [15] 郑浩, 王晓静. 葛根的药理作用研究概况 [J]. 光明中医, 2006, 21(3): 49-51.
- [16] 王志刚. 毛德西教授运用经方治疗高血压病四则 [J]. 中国医药指南, 2008, 24(6): 335.
- [17] 何执中, 何执静, 冯胜华. 银耳多糖等配基修饰对胰岛素降血糖活性的影响 [J]. 药学进展, 1997, 21(4): 231-234.
- [18] 颜德馨. 颜德馨临床经验辑要 [M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2000: 196.
- [19] 董兴鲁, 良石. 跟国医大师学保健 [M]. 石家庄: 河北科学技术出版社, 2011: 250.
- [20] 关真民, 王惠, 程俊美, 等. 限食对谷氨酸钠肥胖大鼠及人体肥胖代谢指标影响 [J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2013, 38(8): 96-98.
- [21] 郭建红. 辟谷养生术与其他限食疗法比较探讨 [J]. 中国民间疗法, 2011, 19(2): 5-7.

Regular Diet and Modern Dietary Health Preserving

ZHANG Xiaolin¹, ZHU Fangshi², WANG Xiaoning², CHEN Jionghua²

(1. The First Clinical Medical School of Nanjing University of Chinese Medicine, Jiangsu Province 210046; 2. Jiangsu Academy of Chinese Medicine)

ABSTRACT There is rich dietary culture in China's long history. Regular diet has always been one of the most important thoughts of traditional Chinese dietary health preserving in ancient times. The rich content of this idea has very significant guiding meanings for proper dietary structure, formation of good dietary habit, and prevention and treatment of diseases in modern times. The concept of regular diet is helpful for improving quality of life and well-being of Chinese people.

Keywords regular diet; dietary concept; dietary structure; dietary habit

(收稿日期: 2014-04-11; 修回日期: 2014-07-03)

编辑: 黄 健