

冬令進補 當心補過頭

中壢天晟醫院 劉佩君營養師

連續幾天的寒流，品嚐暖呼呼的火鍋或香味四溢的羊肉爐真是一大享受，中國人普遍愛吃補，提醒您「吃補」跟每個人的體質有關，補過頭反而有害健康。

藥膳分為溫補、平補、清補，大部分冬天補品多為暖身、促進血液循環的溫補，較適合體質虛寒者，而多數人體質偏燥熱，過度溫補會造成上火。另外有紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎，等自體性免疫疾病的人要注意，因為過度吃補會增強不正常細胞活性，吃多反而傷身，提醒您補品最好不要天天吃，一般民眾一週也不要超過 3 次。

不是每個人都適合吃補，當身體狀況不佳時，如感冒、喉嚨發炎、發燒、身上有起疹子，這些症狀發生時，不宜吃補。另外有慢性疾病，高血壓、心臟病、糖尿病、腎臟病的人，進補時要特別注意，不要選擇以大量肉類及海鮮烹調的補品。

大部分的補品都為肉類燉煮，湯中普林含量高，再加上有些湯中會加入米酒，其會抑制尿酸的排出，所以痛風患者必須要忌口，否則吃

完後痛風發作。補湯的部分不要太鹹，過量的鈉會造成腎臟的負擔，使血壓上升；以開水稀釋後再喝湯或煮其他食材，可減少鹽分過度的攝取。而想要減重者，最好將湯上的浮油撈掉再喝，肉類部份去皮去油，減少油脂的攝取，多增加蔬菜等膳食纖維的攝取，不要吃補不成反變重。

什麼補品最適合全家人一起吃呢？四神湯是好選擇，用蓮子、茯苓、山藥、芡實(或薏仁)煮成，其性味平和，可開胃補脾，促進營養吸收，每味食材皆可入腹。如果您常熬夜，常出現嘴破、長痘痘、便秘等情形，建議少吃羊肉爐、薑母鴨等較易上火的補品，換成四神湯來滋補會較恰當，若您有其他營養需求或相關問題，也可諮詢專業營養師。