

老年人选用药膳的七大原则五大误区

中医学认为,老年人脏腑功能日渐低下,气血阴阳不足,机体功能紊乱,而药膳的作用恰好表现在调理脏腑功能,补益气血阴阳,使机体气血调和,阴阳平衡。

在宋代陈直的《养老奉亲书》中有这样一句话:“缘老人之性,皆厌于药,而喜于食。”可见在老年人的保健中,饮食调理比吃药更重要。因此,如何使“食”具药性,“药”具食味,不仅有药物的防病治病作用,还兼具中国美食色、香、味、形的特点,这便是药膳要达到的目的。

虽说药膳会使药性变得温和,更适合老年人的身体状况,但要更好地享用药膳,还需要充分了解它才行。

如果要下一个定义,药膳就是以中医理论为指导,根据药食同源、医养同理的原则,并运用营养学、营养卫生学和烹饪学等相关知识,使药物更有效地与食物结合,达到防病治病、养生康复、延长寿命目的的食物。

几千年来,中国传统医学十分重视饮食调养与健康长寿的辩证关系。饮食调养一为食疗,即用饮食调理达到养生防病治病作用;二为药膳,即用食物与药物配伍制成膳食以达到养生、防治疾病的作用。本文所提到的药膳也包括食疗内容。

药膳按其工艺来分,有药膳菜肴、点心、小吃、糖果、蜜饯等;米面食疗食品有糕、饼、馒头、包子、馄饨、汤圆、面条、粥等多种类型;饮料类有汤、饮、酒、浆、乳、茶、露、汁等。加工方法分为炙、蒸、煎、烩、炒、烧、煮、腌等多种烹调法。

学做药膳好处多

中医学认为,老年人脏腑功能日渐低下,气血阴阳不足,机体功能紊乱,而药膳的作用恰好表现在调理脏腑功能,补益气血阴阳,使机体气血调和,阴阳平衡。药膳所用药物药性平和,无明显偏颇,所以药膳在养生保健、强身健体方面有着独特的优势。

而且,老年人容易被外邪所侵而发病,容易产生瘀血、痰饮等,以药膳为辅治疗疾病,可以达到扶正祛邪的目的。著名医家孙思邈在《千金要方·食治》中强调,医生当在洞察病情后,先试用食疗,食疗不奏效的再考虑用药。此外,药膳融入了东方医学的特色,富有饮食文化的艺术内涵。老人们闲来学做几手能滋补强身的家庭药膳,既可养生祛病,又可以给晚年生活增添几许色彩。

药膳虽好,食用时却也不能毫无讲究,中医专家道出了它的基本原则,建议大家仔细看看。

老人选用药膳七原则

辨证施膳。是指根据自身的不适感觉或临床症状,明确疾病的证候之后,确立治则与治法,再选择相宜的药膳,给予针对性的治疗。比如北京的特色糕点——茯苓夹饼,就是一道药膳,适合于体虚乏力中医辨证属心脾两虚(气虚)者;而同样是体虚乏力,中医辨证属阴虚、阳虚、血虚者则均不适宜。可以说,辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则,辨证施膳则是辨证论治理论在药膳中的具体运用。

要时时保护胃气。中医学认为脾胃是人体后天之本,主运化水谷精微,为机体提供必要的营养。胃主受纳、脾主运化,两者具有不可分割的协同作用。老年人之所以饮食物量减少,正是因为脾胃功能逐渐减弱所致。在老年人运用药膳食疗的过程中,要做到时时养护胃气,在膳食中可酌加具有消导、温中、理气、芳香化浊作用的药物。如《饮膳正要》所记载的食疗方,几乎普遍用草果、生姜、荜拨、良姜、莱菔一类药物,显然是立足于增进食欲,提高运化功能。

因人因地因时制宜。因人制宜,即根据个人的体质特点施膳,如体质肥胖的老年人,中医学认为多属痰湿体质,宜多食健脾化痰祛湿之品;体质瘦弱之人,多阴虚内热,宜多食滋阴清热之品等。因地制宜,即根据不同的地域特点施膳,如西北地区气候寒冷,宜多食发散、温阳散寒之品;东南地区气候炎热,宜多食甘凉柔润之品。因时制宜,即根据不同的季节时令施膳,如春季宜食发散助阳之品,夏季宜食清热之品,长夏宜食健脾祛湿之品,秋季宜食润燥之品,冬季宜食散寒之品。

老人最宜糜粥调养。药膳的剂型种类很多,如汤、膏、粥、羹、饮、菜肴等等,而其中粥类对老人尤宜。中医学自古就有“糜粥浆养”之说。粥类药膳不但便于吸收,更可增强老年人脾胃的运化功能,加强药膳的作用,正适合老年虚弱体质服用。比如《补遗时后急灸方》治疗水肿的茅根赤豆粥。《圣济总录》中治疗老年腰膝酸痛、足跟痛的枸杞羊肾粥等,《饮食辨录》中滋阴润肺的天门冬粥等,均为治疗老年虚损病的典型药膳。



以形补形。用动物的脏器来补养人体相应的脏腑器官,谓之“以脏补脏”又称“以脏治脏”“以形补形”。如以猪心来补养心血、安神定志;以羊肝来补肝明目;以鹿筋来强筋壮骨等。但一些动物的腺体和淋巴组织,如猪的肾上腺(俗称小腰子)、甲状腺(俗称栗子肉)等,对人体有明显的损害作用,不应食用此类脏器。

调配饮食花样多。老年人由于脾胃功能虚弱,更应注意饮食调节。主张顺应四季的变化,忌食黏硬生冷,宜少量多次,全面膳食,令“谷气长存”;切忌偏食及“暴饮暴食”等。其次,合理的膳食剂型及良好的色、香、味、形,不仅能悦目而增进食欲,同样也起到调护脾胃的作用。药膳的形式,应切合病情,做到干稀调济,软硬适当,并及时调整膳食种类,避免简单化。

注意配伍宜忌。药膳在制作、服用过程中同中药一样,也应遵循中医药理论,注意药物之间、药食之间以及食物之间的配伍禁忌和饮食宜忌。查阅资料,列举古代医籍中记载的部分中药与食物的配伍禁忌如下:

如猪肉反乌梅、桔梗、黄连;同苍耳食,令人动风;同荞麦食,令人落毛发,患风病;同鸽肉、鲫鱼、黄豆食,令人滞气。

猪血忌地黄、何首乌;同黄豆食,令人气滞;猪心忌吴茱萸;猪肝同荞麦、豆酱食,令人发痼疾;同鱼肉食,令人生痼疾。

羊肉反半夏、菖蒲,忌铜、丹砂和醋;狗肉反商陆,忌杏仁;鲫鱼反厚朴,忌麦门冬、芥菜、猪肝;鲤鱼忌朱砂、狗肉;鸭蛋忌李子、桑葚子。

药膳的五大误区

药膳可医百病。大家不可过分夸大药膳的功能,认为药膳能够医治百病。药膳的主要作用还是养生保健、强身健体,表现在对机体的调理,对疾病的预防,对慢性病以及病后的调养和康复等方面。在机体患病时,虽然可单独使用药膳疗病,但大多数时候药膳只能起到辅助作用,要配合其他疗法。若只进药膳,忽略或代替其他疗法,难免贻误病情。

众人皆宜。如果看到某人服用某种药膳后效果很好,便盲目效仿是不对的。不但可能对自己没有作用,有时还会适得其反。前面所举的“茯苓夹饼”一例,就体现了这一原则。施用药膳时要考虑到个人的体质情况,最好在医生的指导下使用。

可长期久用。虽然药膳对机体具有调整脏腑功能,补益气血阴阳的作用,多用的是一些性味平和,对人体具有补益作用的药物和食物。但有些用于治疗外感的发散风寒药膳,治疗气血瘀滞的行气活血药膳,治疗水肿的利水祛湿药膳等,均不宜长久服用,以免给机体带来负面影响。

只宜冬季吃。“因时制宜”是中医学的治则之一。根据不同的季节时令、不同的气候特点而施以不同性味功用的药食,也是药膳的原则之一。比如同是补益,夏天可用凉补,而冬天可用温补等,应区别对待。

要选材昂贵。持这一观点的人可能受了药膳起源的影响。在过去,药膳只有达官显贵才能享受得起,所用的药膳原料也是那些诸如人参、鹿茸、冬虫夏草等名贵中药以及山珍海味等食物;这就导致一些人觉得“药膳越贵越好”。但近年来随着人民生活水平的提高以及对药膳研究的深入,物美价廉、适用于药膳的药材正日益走进普通人的日常生活,比如山药和百合就是其中的代表。



特别提示:

药膳食品在烹制制作前,有时需要对所用的药物和食物进行特殊的炮制。如对具有毒性或副作用的药物进行炮制处理,以降低或消除其毒性或副作用;有些药物因所用的部位不同,其效用各异,应根据病情需要而取材,这不是谁都可以完成的。在正规药店购买的中药材大多已经过加工炮制,一般不宜使用自行采掘或从非正规的销售点购买的药材。

据新华网