

中草藥保健功能性食品

的重要成分-中草藥

運用中草藥進行保健最重要的原則就是因人、因時、因地制宜，達到促進發育、防衰抗老、益智健腦、健美減肥、增力耐勞等保健效果。

因人保健，即中草藥保健首要根據人體的陰陽寒熱屬性，年齡性別的不同，選用適當的中藥。

例：少年兒童處於生長發育宜採用促進生長發育、老年人宜採用抗衰老、婦女則應根據其經帶胎產的情況選擇相對應的中草藥。



因地因時制宜，是指中草藥保健要順應時令氣候及地理區域的變化。這是中醫治療用藥的原則之一，也適用於中草藥保健。

由於地理區域不同，在高寒地區宜溫補、低濕地區宜清補、北方多寒宜溫補、南方多熱宜涼補。

四時保健中草藥是根據中醫關於「四季五補」的原則制定的，以幫助人們適應氣候變化，來調節機體、促進健康。



所謂四季五補

春季宜採用益氣升發、養陰柔肝、疏泄條
達的藥物，應避免過於升散、過於寒涼，
常用者首烏、白芍、枸杞子、川芎、人參、
黃耆等。

夏季宜選用清淡解暑、益氣生津的藥物，
常用西洋參、扁豆、蓮子、薏苡仁、茯苓、
砂仁等。

秋季宜予平常補，宜採用生津養陰、潤膚的
中藥，常用麥冬、沙參、冬蟲夏草、菊花
、百合、花旗參、白芍、冬蟲夏草、菊花

請尊重智慧財產權



冬令是進補的好季節，宜給予溫補腎陽、益精填髓的中藥，常用附片、肉桂、鹿茸、冬蟲夏草、核桃仁、菟絲子、熟地黃、山茱萸、枸杞子、海馬等。

五補

滋陰中藥具有滋陰填精、滋養肝腎、潤肺擇膚的作用，適用於陰虛體質及陰虛病人。

壯陽中藥具有溫腎壯陽、補精髓、強筋骨的作用，適用於陽虛體質及陽虛病人的調養。



益氣中藥具有健脾益氣，補肺固表、增精神、益氣力的作用，適用於一般體質較弱或氣虛的病人。

補血中藥具有補血養血、溫潤肌膚的作用，適用於體虛、血虛者。

總之，中草藥與保健食品應怎樣的結合，必須通過科學驗證逐步予以完成。



中草藥保健功能性食品的特色- 食藥同用

在傳統醫學史上，把飲食療法作為一個專科設立，最早見於西元前1000年前後的周朝醫事制度，專管飲食營養的「食醫」是為帝王調制飲食，研究飲食預防疾病和保健而設。由此可見，那時人們對食療的重視。

吃飯不僅為了充飢，更重要的是養病、防病、治病的作用，所以定食譜與開藥方都有食醫分管，是有道理的。

請尊重智慧財產權



《詩經》裡有「可以療飢」的句子，足見先人連飢餓也認為是一種病，必須用吃飯來治。食醫在當時雖是為帝王而設，但研究範圍卻包括飲食調劑，按食物特性配合食物，按時令的不同配合調味等方面的內容，其意義已遠遠超越廚師的範疇。

如《周禮·天官家宰下·食醫》寫道：「食醫掌和王之六食、六飲、六膳、百饘、百醬、八珍之齊…」由此可見食品的調和與醫藥的配方在古代同名醫食源於一也。



「八珍之齊」的「齊」是「劑」指飲食，
「食齊」即「食劑」；「食齊」指飲食類，
「羹齊」指羹食類，「醬齊」指醬類，
「飲齊」指飲料類；也就是說，在調和食
物的冷熱溫涼時，要看食物的性質而定，
如固體食物，宜溫食，羹類食物宜熱食，
醬類食物宜涼食，飲料宜寒食。

請尊重智慧財產權



據湖南馬王堆出土的《五十二病方》一書，以大量的食物入藥，方載藥品247種。其中穀類15種，菜類10種，果類5種，禽類6種，獸類23種，魚類3種，共計61種，佔全部藥品數的四分之一。

且其中絕大部分是日常食品。而書中所載50餘種病，半數左右疾病可以食治之，或以食養之。

請尊重智慧財產權



據甘肅武威縣出土的《醫簡》記載治療食的飲食忌宜，和以食物為藥引及賦形劑。服藥的藥引有酒飲、米汁飲、醋漿飲、鼓汁飲及醇酒和飲等。

同時還指出服藥時的禁忌，如忌魚肉、葷菜、酒辛等。

東漢張仲景在《傷寒論》和《金匱要略》中採用不少食物用以治病，如書中提出的「豬膚湯」和「當歸生薑羊肉湯」都是典型食療處方。

請尊重智慧財產權





***Thank you
For
your attention***

請尊重智慧財產權

