

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 新刻養生禁忌：清·胡文煥編著。
- 本書約撰於1566年。主要論述食療禁忌，老年之後，由於臟腑功能下降，消化吸收功能減退，抗禦外邪能力衰退，故飲食相忌，頗為重要。
- 本書對老年飲食調養有一定的指導意義。

請尊重智慧財產權

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

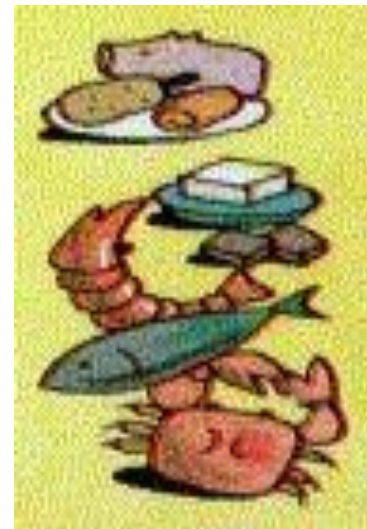
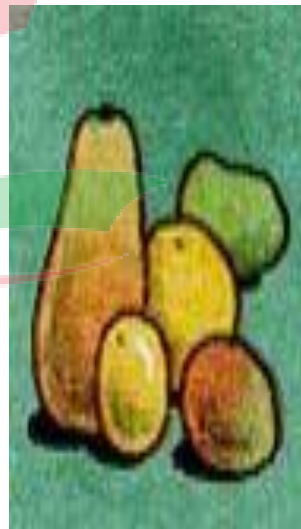
- 本草備要：清·汪昂  
編著。

- 採集諸家本草簡輯而成，將藥、證、病因加以聯繫。收載藥物470餘種，每藥概述性智慧財產權味、功用和主治。



# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 飲食須知：清·朱本中編著，撰於1676年。
- 主要談飲食禁忌，將飲食類分為水火、穀、菜、獸、禽、果、味八門，詳列品味和功用、主治、禁忌，所以，本書主要論述飲食宜忌，特別強調禁忌的一面。



# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 食物本草會纂：編著沈李龍，撰於1691年。
- 是一本搜集前人著作的食療書，此書有十二卷和八卷本。
- 沈氏將藥物分為水、火、穀、菜、果、鱗、介、禽、獸等十部，收集藥物220種，採輯《本草綱目》及有關食療本草類著作，記其性味、主治及附方等。

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 食鑒本草：清·柴裔所著，全書共分四卷，刊於1741年。
- 全書共收載藥物420種左右，所載之藥即標明性味、別名、有毒無毒、能否食用、又寫明功用、主治及產地。
- 不僅對臨床工作有指導意義，而且對預防食物中毒也有參考價值。

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 服食須知：清·沈懋發編著，所著《服食須知》於1775年發行於世。
- 作者對飲食方面認為人雖必須靠飲食來滋養後天之本(脾)，但必求其得當，才能獲益。
- 在《飲食宜忌》之末，列具體飲食禁忌76條，可供參考。

請尊重智慧財產權

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 老老恆言：清·曹庭棟所著，為清代初期的養生學家。全書共五卷，前四卷為老年人日常起居寢食養生方法，卷一的飲食，食物篇，卷五粥譜，列舉100種。
- 具體從下凡方面闡述：





# 具體從下凡方面闡述：

- (1) 飲食療法中強調天人相應，按四時五行之氣盛衰用藥、食。
- (2) 飲食療法重點突出調脾之法。
- (3) 闡明飲食習慣在飲食療養方面佔有重要地位。
- (4) 本書重點介紹茶、酒、煙三種食物的性味、功能和作用。
- (5) 本草第五卷論述粥，詳述食粥的煮法，如何擇米、澤水、把握火候、食粥宜忌，最後列粥譜100方。



# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 衛生要訣：清·范在文撰。
- 主要內容分為：
  - 一為有關老年人養生方面，著重於有關食療的論述。
  - 一為各種老年病的防治方法，以中風等老年人常見的危及生命疾病為重點，且以治療方藥為主而少及於理論與辯證。

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 調疾飲食辨：清·齊穆撰，成書於1813年。
- 本書主要內容談食物藥性，齊氏主張以食物益胃氣，說明飲食物是胃氣之源，力主以穀菜養生，此外，還主張以食助藥，當食則食。
- 齊氏對飲食與藥物及保健與療疾的關係有較中肯的認識。

請尊重智慧財產權

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

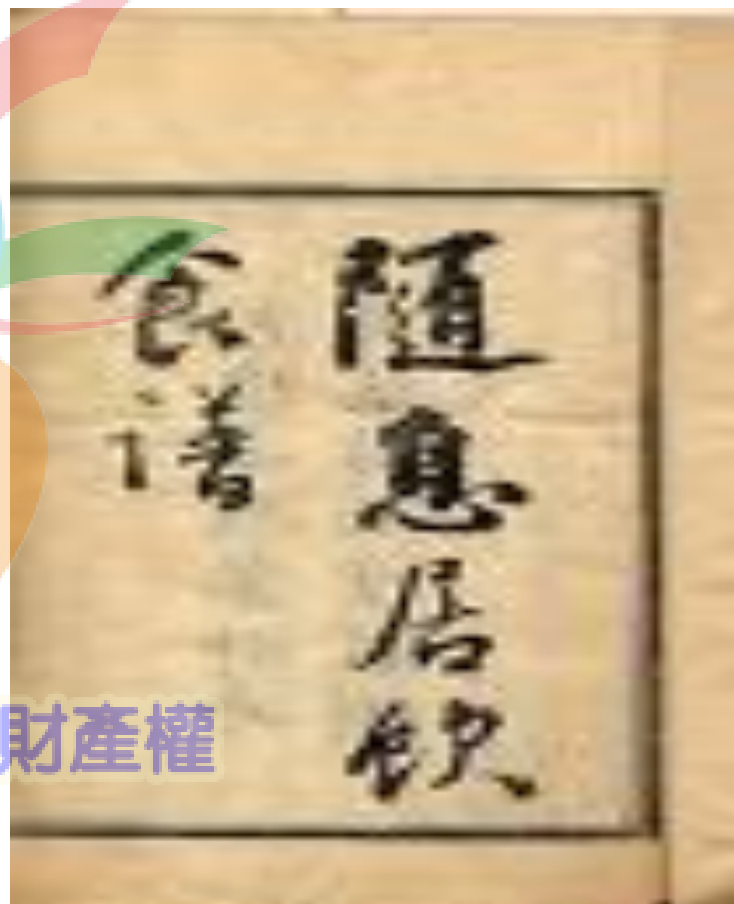
- 飲食辨錄：清·章杏云著，成書於1823年。
- 為飲食治療和養生論述較為詳盡的專著。
- 全書共六卷，總類、穀類、菜類、果類、鳥獸類、魚蟲類。總類中分為水、火、油、代茶四部分。
- 詳述其性味和食療作用，此外，還載酒，並用簡潔語言論述粥與酒異同之處。

請尊重智慧財產權

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

- 隨息居飲食譜：清·王士雄所撰，廣搜民間食療方藥，撰於1861年，對「食療」甚為重視。

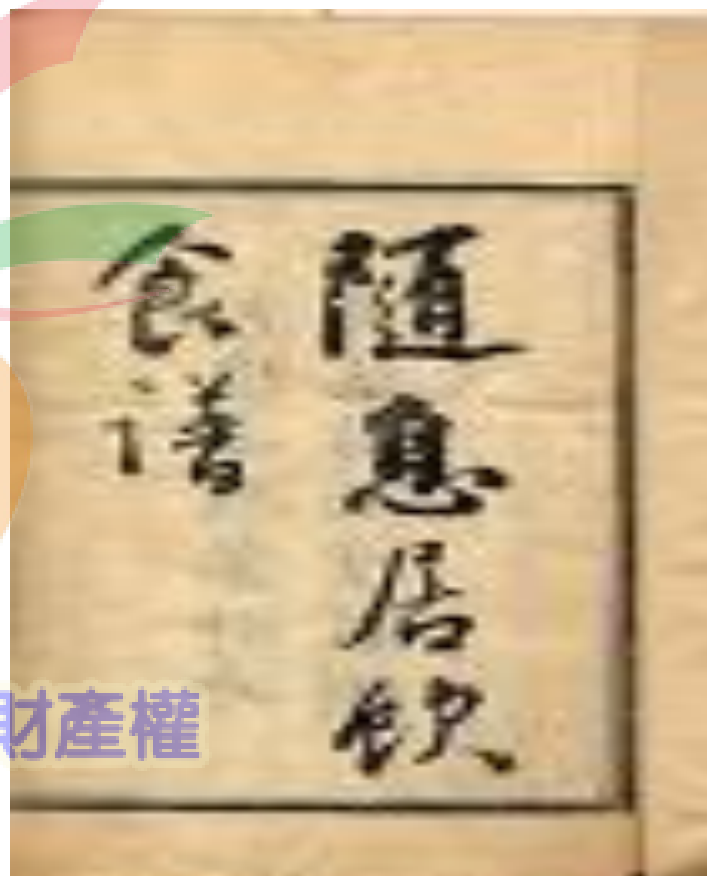
- 對食療臨床應用理論和經驗，大致分為：



請尊重智慧財產權

# 中草藥保健功能性食品有關之古籍

1. 主張多進穀畜果菜，以食代藥，擅長應用穀畜果菜治療疾病和飲食調養。
2. 反對偏嗜，提倡「食忌」，凡能引起人體臟腑陰陽平衡失調，誘發和加重某些疾病之物，均稱發物。



# 按發病性質將發物歸納六類：

(1)發熱之物，如薑、羊肉、川椒、胡椒等，「多食發熱」凡陰虛內熱，痰火內盛，津液耗傷者忌之。

(2)發風之物，如春芥、蝦、蟹、鵝等，「多食發風動疾」凡諸外感未清，咽喉目疾，瘡傷痧痘後忌之。

請尊重智慧財產權

(3)助濕之物，如批把、羊脂等，「多食助濕生痰」凡脾胃滑泄者忌之。



(4)積寒之物，如蚌、田螺、西瓜、鮮柿等，「多食寒中」凡中焦虛寒者忌之。

(5)動血之物，如慈菇、胡椒等，「多食動血」凡失血諸病忌之。

(6)動氣之物，如比目魚、羊肉、春芥等，「多食動氣」凡氣滯諸病忌之。



- 食鑒本草：清·費伯雄撰，成書於1883年。全書一卷，論述食品類藥物的專著。
- 書中費氏將常用食品分為十大類，依次排列：穀類、菜類、瓜類、果類、味類、鳥類、獸類、鱗類、甲類、蟲類。
- 並據寒、暑、濕、燥、氣、血、痰、虛、實等不同病因、病機，逐一分述其所需食品及其治法。

請尊重智慧財產權

# 中草藥保健功能性食品之應用

- 所謂傳統中藥保健食品是指中醫飲食療法中長期使用的食療方，俗稱「藥膳」。
- 在中醫歷代食療古籍和與食療有關的古籍中沒有「藥膳」的明確記載。



- 卻有許多與之類似或關係極為密切的詞，例如：周代《周禮，天官》中有「食醫」等；唐代孫思邈所撰《備急千金要方》中有「食治」、「將養」（調養）、「食宜」、「食療」、「食忌」等。
- 明代姚可成匯輯的《食物本草》中有「頤生」《調疾飲食辯》中有「調食」等；清代王士雄所撰《隨息居飲食譜》中有「人以食為養」、「頤生」、「滋養」、「人以飲食為生，亦以飲食死」、「飲食譜」等等。

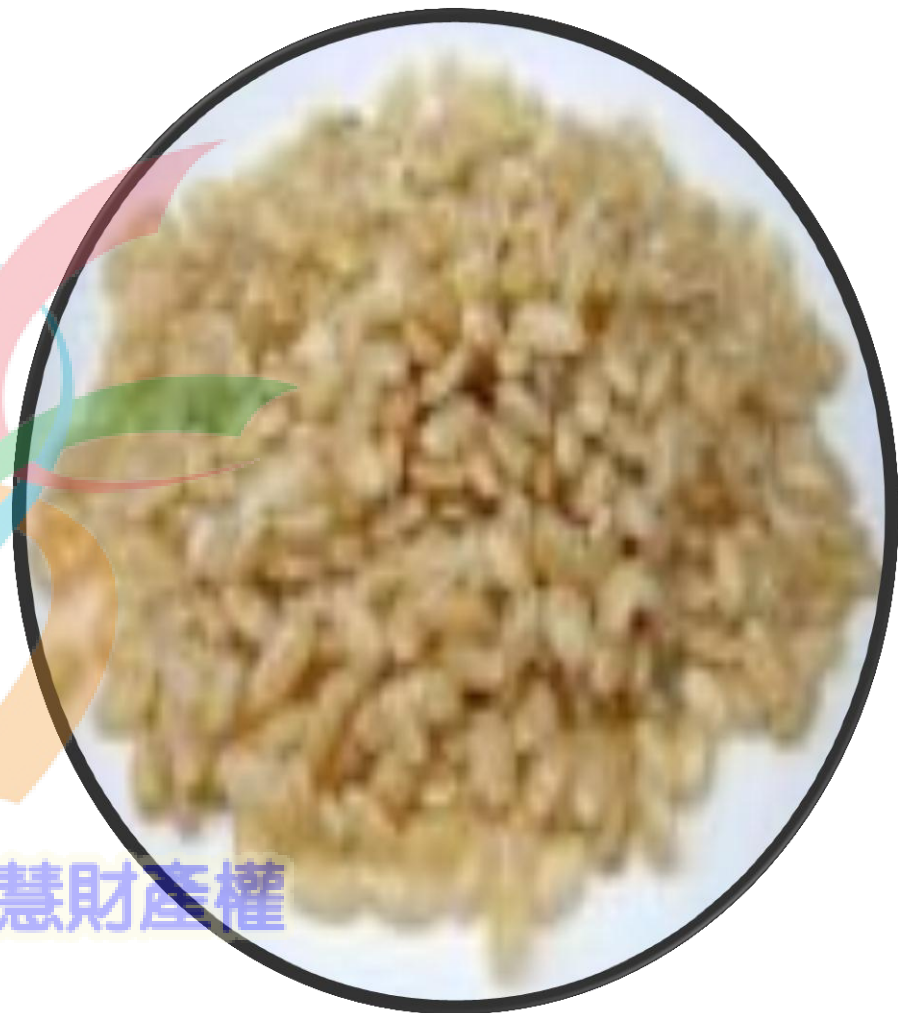
# 傳統中藥保健食品與食物

- 傳統中藥保健食品源於食物，人們每天食用的稻穀類食物就是最好的例子。
- 自殷商時代，稻穀即為五穀之首。
- 稻穀脫皮後即是我們日常食用的稻米，是中華民族的主要糧食之一，然而也是良「藥」。



請尊重智慧財產權

- 中醫認為，粳米味甘，性平，入脾，胃經。
- 具有補中益氣，健脾和胃，益精強志，除煩止渴，生氣血，養臟腑，促進生長發育的功效。
- 適用於脾虛煩悶、胃液缺乏、消渴、泄瀉、消瘦以及腎虛等症，尤其適合病中和病後調養食用。



請尊重智慧財產權



- 秈米之米粒透明、細長。
- 秈米味甘、性溫。具有養胃和脾，溫中止泄之功效。
- 適用於脾胃虛弱所致的反胃呃逆、虛煩口渴，或胃腸虛弱所致的泄瀉、小便不利等症。



- 糯米分為粳糯及秈糯，粳糯之外觀為白色不透明、米粒短圓；秈糯則米粒細長。
- 味甘，性溫，入脾、胃、肺經。具有補中益氣，健脾暖胃，止瀉止汗之功效。
- 可用治脾胃虛弱、體倦乏力、食少腹瀉、氣虛自汗、消渴尿多症。
- 糯米粘滯難化，故小兒、病人忌食。

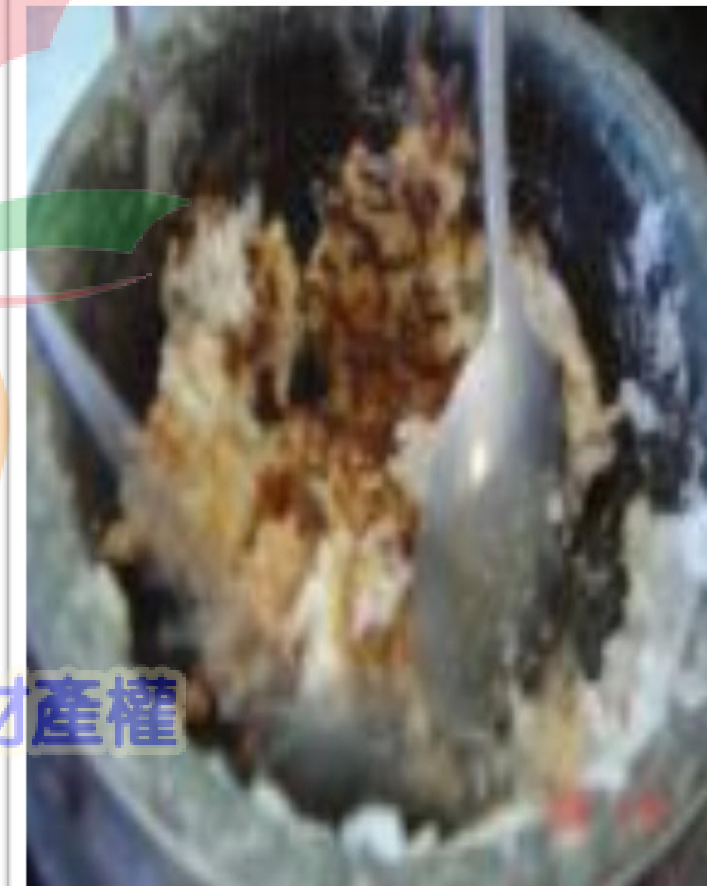




- 粟米：為禾本科植物粟的種仁，又名小米、穀子等。
- 中醫認為，粟米味甘、鹹，性涼，入脾、胃、腎經。
- 具有健脾和胃，益腎利尿，除熱解毒之功效。
- 適用於脾胃虛弱、倦怠乏力、消化不良、反胃嘔吐、不思飲食、消渴、泄瀉或腎虛小便不利等症。



- 爛小米飯的鍋巴，中醫稱為黃金粉、焦飯，有補氣運脾，消積止瀉的功效。
- 可治脾虛久瀉、小兒消化不良和食積腹痛等症。



請尊重智慧財產權

- 陳年粟米較新產者稍涼而優。
- 可止痢，解煩悶。

請尊重智慧財產權



- 小米糠，即碾小米時  
煽出之穀糠。
- 粗糠、細糠，均可取  
油。

請尊重智慧財產權



- 米糠油是油糙米外表的一層米糠所製造出來的。
- 小米糠油具有祛風、殺蟲、止癢、收斂之功效。
- 適用於頭癬、濕疹等病。

請尊重智慧財產權





- 發芽的粟米稱為粟芽。
- 內含澱粉、維生素B、蛋白質等。
- 有良好的消化作用。



請尊重智慧財產權

- 發芽的稻穀，是一味常用的中藥。
- 穀芽性味甘平，無毒，具有健脾開胃，下氣消食等功效。



請尊重智慧財產權



- 穀芽的消食和胃之功，其作用較大麥芽、山渣等為緩和，故能促進消化而不傷胃氣。
- 穀芽中含有豐富的B族維生素，還可用於治療腳氣病。

請尊重智慧財產權



# 臨床應用

- 治療嬰兒吐奶(脾胃虛弱) ，可將粳米炒焦，水煎服汁。
  - 治療自汗不止，可將糯米、小麥麩(同炒)為末，每服9克，米湯送下或豬肉點食。
  - 治療脾虛泄瀉，可用糯米、淮山藥共煮粥，熟後加白糖食之。
  - 治療虛勞不足，可將糯米入豬肚肉蒸乾、搗作丸子，日日服之。
- 請尊重智慧財產權

# 臨床應用

- 糯稻根鬚，煎湯可只渴、只虛汗。
- 消化不良引起失眠症，以粟米250克，制半夏10克，水服煎。
- 同新產的小米熬成粥，作為產婦和病人的保健食品。可除產後煩熱、口渴；病後納呆等症。
- 脾胃虛弱，消化不良引起的腹瀉，可用小米50-100克，淮山藥20-30克，大棗5枚，共煮粥食之。

請尊重智慧財產權



# Thank you

請尊重智慧財產權