吃錯了更嚴重！你一定要學會：感冒3階段最佳飲食

- 2004-01
- 康健雜誌62期
- 作者：林貞岑

主講者：廖桂聲
中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

從黑糖薑湯、梨子、白蘿蔔汁到雞湯，民間流傳已久的感冒食療不可勝數，雅惠這次的感冒來勢洶洶，嚇壞了公司的同事們。一日不見，雅惠拖著喉嚨痛、流鼻水、發燒的虛弱身體，幾乎沒辦法工作。她以為喝點人參茶可以補充元氣，沒想到病情反而因此加重，喉嚨痛、頭痛得更厲害。

- 補錯了更傷身！冬季食補前必看

氣溫遽降的感冒流行季節，各式各樣預防或緩解感冒的食療，紛紛應景出爐。

從黑糖薑湯、梨子到白蘿蔔汁、人參等，這些民間流傳已久的感冒食療，有些確實可以紓緩感冒症狀，但錯誤使用，也會讓感冒症狀加劇。

感冒時該怎麼吃？

「要吃對體質，吃對時間，」對於食療養生相當有研究，**中西醫師廖桂聲**認為，感冒食療應該跟著病程而轉變，有些食療可以平時調養，但碰上發炎或已染上流行感冒時，就要避免。

※（一）發炎期間（或染上流行感冒時）

適用食物：水果，如梨、西瓜、甘蔗、椰子汁（不加冰）等。蔥豉湯、四神湯。

一般出現咽喉腫痛、鼻涕或痰液黃稠、發熱高燒等炎症反應時，不宜使用補藥，如人參、當歸、黃耆及麻油等，以免火上加油，讓病情加重。

冬令進補的當歸鴨、麻油雞、薑母鴨或薑湯（老薑、乾薑湯）等，會加速血液循環，發炎反應期間不要輕易嘗試。

發炎期間可以補充一些水果或果汁來「熄火」，如中醫理論偏寒涼的水果如西瓜、橘子等。

新鮮梨子磨汁，可以生津止渴，緩解口乾舌燥；其他像西瓜、甘蔗、蓮藕汁、椰子汁等，都具有解熱作用。

此外，傳統中醫古籍記載的蔥豉湯，除可緩解頭痛鼻塞，對於發燒的人也有幫助，林口長庚醫院中藥藥局主任楊榮季提到。

取青蔥蔥白部份，加上淡豆豉（傳統市場可以買到，呈淡褐色）煮湯，蔥白具有發汗功效，發酵的豆鼓則可補充蛋白質。

Facebook