

食物 與 養生

講在前面：尹明潭的熱心

體內主要機能恆定三要：滲透壓，酸鹼度，體溫

食物的角色：食飢，食補，食療

均衡營養觀：碳水化合物，蛋白質，脂肪，維生素，礦物質，纖維素

生食與熟食：祖國醫學的看法，現代認識的發揮

調味面面觀：清與濁孰勝 傾聽腸胃的聲音

飲食習慣：定食，定量，早，中，晚

生活習慣：祖國醫學寶貴的參考意見

年齡與健康：身心互動的提醒與飲食

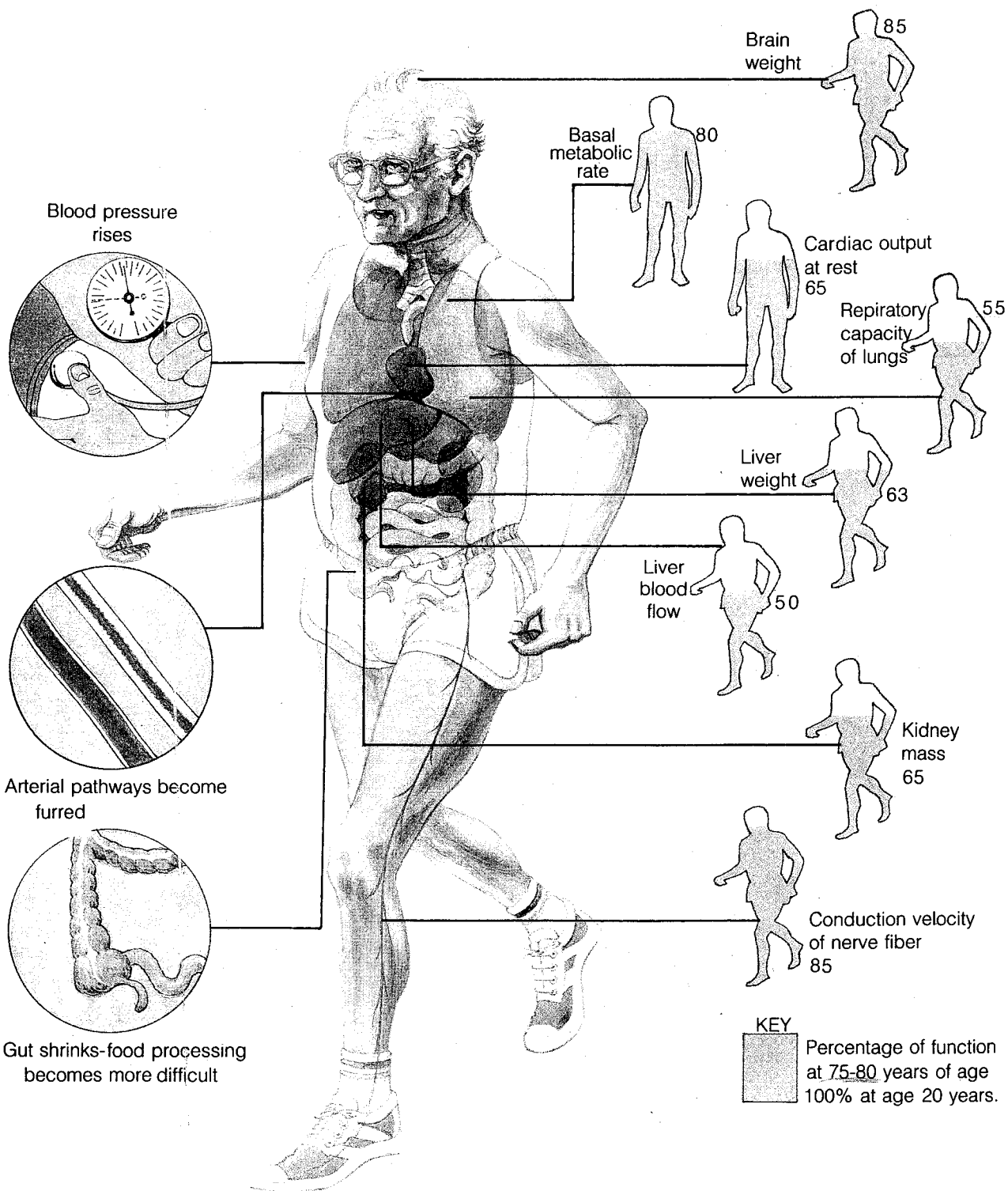
結語

常見的過敏原食物

動物性食品	
乳製品	牛奶、乳酪 (Cheese)、匹薩 (Pizza)
魚類	鯰魚 (Catfish)、鱈魚、鰻魚、土魷、虱目魚
貝殼類	蝦、蟹、蠔、干貝、九孔
蛋白	雞蛋白及其他禽類蛋白
植物性食品	
穀類	玉米、小麥、裸麥 (Rye)
柑橘類	柳丁、橘子、葡萄柚、柚子
英豆類	黃豆、花生、花生醬
堅果類	腰果、胡桃、杏仁、開心果
蔬菜類	蕃茄、青椒、芋頭、蕃薯、茄子、南瓜、韭菜、義大利瓜、黃瓜
巧克力	巧克力

Organs and body systems have reduced capacities in the elderly. Assuming that they work at 100 percent capacity at age 20, the diagram indicates the percentages for somebody in his or her late seventies. Most

affected are the waste-processing ability of the liver and kidneys, the respiratory capacity of the lungs and the pumping efficiency of the heart. Nerve conduction also slows down, and brain weight declines.



辰	7-9am	胃經	巳	9-11am	脾經	心經	11-1pm	午	小腸經	1-3pm	未
用（發揮） 補充			用（發揮）			用（發揮） 補充			用（發揮）		
大腸經	養（休息） 排除		日出而做， 日落而息。						面對		申
5-7 am											3-5 pm
卯											膀胱經
肺經	養（休息） 排除								面對		西
3-5 am											5-7 pm
寅											腎經
養（休息） 排除			養（休息）排除			養（休息）排除			補充		
丑	1-3am	肝經	子	11-1am	膽經	三焦經	9-11pm	亥	心包經	7-9pm	戌

