



1. 「冬補」新解

「冬補」的觀念根深蒂固人心，是因以前物資匱乏，營養及醫療資源並不充裕，冬天「進補」是為了補充營養、禦寒抗病。但現代人生活富足，反倒營養過剩，加上應酬多、熬夜、勞心工作壓力大，造成「熱性體質」越來越普遍；常見的表徵有口乾舌燥、怕熱易汗、便秘、嘴破等，也就是俗稱的易「上火」體質。年底更是聚餐高峰期，從聖誕大餐、尾牙、跨年趴、過年、到春酒，餐餐大魚大肉，連續下來腸胃怎堪負荷得了？

所以進補前應當三思，別忘了衡量自己的體質與需求，別讓「冬補」變成「傷身」！



冬令補養 補對才健康



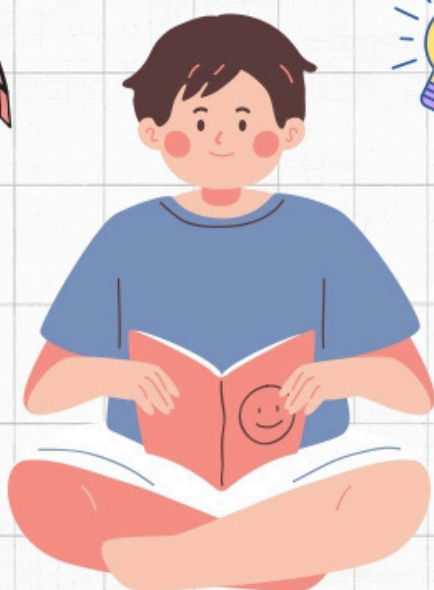
2. 健康進補小技巧

1. 控制熱量，適量攝取
想補身又怕發胖？先來算算 BMI，再決定進補方式！
 - 一人份補品約有三、四塊肉，瘦肉（如雞、鴨）約 200 大卡，油脂較多的牛、羊、豬肉可能達 280 大卡，等同一碗飯！
 - 麻油、糖、酒各一湯匙，熱量再 +180 大卡！
 紅棗、枸杞、龍眼乾等藥材，也含糖與熱量，吃多了無形中就超標。
建議：補品可分次吃或多人分食，避免一次進補過量。
2. 對症補養
 - ✓ 「冬補」不如「平補」
最溫和、實用的進補良方，「四神湯」是最佳選擇！
四神湯（蓮子、茯苓、山藥、芡實/薏仁）具有健脾、利濕、補腎的功效，不燥不膩，適合大多數人。

3. 誰適合四神湯？

- 熬夜多、長痘痘、嘴破、便秘者：不適合十全大補湯、羊肉爐，建議喝四神湯滋陰、顧腸胃！
- 腸胃虛弱、消化不良者：進補前先顧脾胃，因為「虛不受補」，腸胃不好，補品再好也難吸收。

冬令補養 補對才健康



4. 其他

- ✓ 其他溫和補品：蓮藕、百合、荸薺、山藥、白木耳等，也有滋陰潤燥的作用，可取代燥熱補品。
- ✓ 缺鐵性貧血：可選擇鴨肉、牛肉、羊肉，補鐵效果佳。
- ✓ 過敏體質：現在孩子久坐少動，運動量下降，過敏情形自然增加。適度運動是最天然的「補」，可以提升免疫力，讓身體適應環境，補對了才有用！
- ✓ 手脚冰冷：有些人進補後身體變暖，但手脚依舊冰冷，這可能是肝氣鬱結、氣滯，應該多運動、疏通肝氣，「以通為補」，效果更勝藥膳！

5. 健康三寶，補出好體質！

- 1 飲食控制，少油少鹽少負擔
 - 2 適當運動，促進代謝防過敏
 - 3 睡眠充足，精神飽滿最重要
- 🎯 掌握這三點，不用大補也能安康過冬！

