

药膳食疗惠及千家万户

□程友桂

随着近年来大家对自身健康的重视以及对中医中药的高度认可,中医“简、便、验、廉”的医疗特色,越来越受到大家的信赖。盐城市中医院发挥中医药特色优势,自2019年以来,该院特别推出了“营养师话膳食”“一周一膳”公众号营养健康栏目,每期介绍简单实用的中医防病祛病之膳食,让中医药惠及千家万户。药补不如食补,药膳是传统中医与烹饪经验的美妙结合,是中医药食疗养生文化的瑰宝之一。通过日常的饮食调理身体,这就是药膳食疗的魅力。

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化,是药材与食材相配而做成的美食,它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰,既具有较高的营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。

中医药膳食疗以中医理论为基础,强调整体观念、辨证施膳,以烹调工艺为制作手段,达到美味可口、服食方便、滋补强身、促进健康的目的;重视药食同源药物和食物的使用,避免配伍禁忌及不良反应的发生。

“营养师话膳食”“一周一膳”公众号营养健康栏目,为市民进行药膳营养及食疗方面的指导,未病先防;让身体不适者找到适合于自身的药膳,辅助治疗疾病,早日解除病痛;为立志于健康行业的职业人群提供更专业的膳食帮助。

随着科学技术水平的提高及营养科学的进一步发展,以食物为基础的中医食疗学的现代解读和发展离不开营养学,营养



中医食疗药膳养生团队参加公益科普活动。(市中医院供图)

学与中医食疗学是有一定的区别的。

中医食疗学是从食物的整体作用角度出发,更注重食物在人体作用的体现,食疗的本质是调节饮食,促进整体饮食均衡,机体康健是其追求的主要目标。

营养学重在从食品的物质含量等角度出发,重视成分分析对比,调节营养成分均衡是其治疗的原理。就像看到一个苹果,现代营养学是从营养素角度更多关注这个苹果里水分、维生素、膳食纤维的含量是多少,而食疗学是从中医药食理论出发,看的是苹果的食性是寒热温凉,归经、进入到人体的效用如何,两者的区别其实还是两种医学思维、两种治疗体系的区别。

中医食疗学是在中医药理论指导下,研究食物的性能、配伍、制作和服法,以及在人体医疗保健中的作用及其应用规律的一门学科。它是中医学的重要组成部分,包括食物疗法和药

膳疗法。

食养、食疗与药膳均为中医学术语,三者有何联系与区别?

食养即饮食营养,是通过调节正常的膳食营养也就是饮食调养达到养生保健的目的,食养的主要意义在于均衡饮食,保持健康。中医很早就认识到食物不仅能营养人,而且还能疗疾祛病,中医历代医家都十分强调饮食调养的重要性。《素问·五常政大论》指出:“谷肉果蔬,食养尽之,勿使过之,伤其正也”。

食养的原则首先强调饮食不偏,其次食养还强调饮食有节,中医食养还强调饮食生熟冷热有度。食养要适应环境,要因时、因地、因人而异,隋唐时期王冰说:“春食凉,夏食寒,以养于阳;秋食温,冬食热,以养于阴”。元代忽思慧在其《饮膳正要》中说:“春气温,宜食麦以凉之;夏气热,宜食菽以寒之;秋气燥,宜食麻以润其燥;冬气寒,宜食黍以热性治其寒”。强调饮食要符合四时气候变化的自然规律。(未完待续)

名院名科

市中医食疗药膳养生工作室推介

市中医食疗药膳养生工作室,于今年5月份成立,工作室成员均为医院科室中从事相关营养工作的业务骨干,有主任护师2名,均为国家注册营养师,副主任中医师2名,副主任护师4名。

为弘扬中医营养健康文化在基层的传播,工作室成员开展“中医药食养”科普进社区、进校园活动,为广大居民和家长学生举办中医营养健康公益讲座和“药食同源”课堂。

发挥中医体质辨识优势,提供个体化中医膳食养生干预服务、膳食宣教、中医食疗、药膳方等咨询指导,发挥中医营养健康处方的指导作用,体现中医食疗的专科专病科学膳食;开展不同主题类如各年龄段的人群中医食疗、节气膳食、专科教育保健等营养工作业务。致力于中医营养食疗管理,宣传及推送中医营养文化。

专家名片

程友桂,教授,国家注册营养师。市中医院营养科副主任(主持工作),市营养学会2023年度首席专家及中医食疗药膳养生工作室领衔专家。现任省中医养生学会药膳养生分会委员、市营养学会理事、市医学会临床营养分会常务委员、市科协专家库成员。专业期刊发表国家级论文十余篇,主持及参与省市级科研工作4项,获“盐城市科技进步奖”二等奖一项(第一负责人)、盐城市医学新技术引进奖三项。

2023年盐城市“银宝央厨”杯 第二届营养健康职业技能大赛

主办单位

市总工会 市人社局 市卫健委 市科协 共青团盐城市委 市妇联

承办单位

市营养学会 市医学会 市中医院 市疾控中心 江苏医药职业学院

联办单位

江苏盐阜大众报文化传媒有限公司

协办单位

江苏银宝央厨管理服务有限公司 江苏盐读教育科技有限公司

时间:2023年9月23日-24日 地点:江苏医药职业学院