

# 「立冬」進補的健康飲食

◎高雄長庚營養治療科營養師 梁子明

**「民」** 以食為天，在歷史悠久的中華文化當中，飲食習俗可說是最博大精深的文化之一。而家喻戶曉的「農民曆」，內容主要記載著在一年當中，24節氣的日期表、吉凶宜忌、生肖運程等事項。事實上，有很多台灣的飲食習俗，都與24節氣有所莫大的關聯，例如：清明節吃潤餅、端午節包粽子、中秋節嚐月餅等，每一項都是華人社會特有的飲食文化。

「立冬」。立，建始也，表示冬季自此開始。冬為終了的意思，萬物收藏也，意指秋季農作物全部收曬完畢，收藏入庫，動物也已經藏起來準備冬眠。在過去農耕社會時代，人們整年都辛苦勞作，所以在「立冬」當天都會有「補冬」的習俗，主要的用意是犒賞家人這一年的辛勞，以「進補」增進身體元氣，調養精氣神，來抵禦冬天的寒冷，因此「立冬進補」的習俗觀念也延續至今。而在唐朝名醫孫思邈所著作的「千金翼方」中提到：「凡欲治病，先以食療，既食療不癒，後乃用藥爾。」直接表明了「藥補不如食補」的理念，也強調飲食養生的重要性。所以時至今日在台灣的社區街道中，隨處可見到琳琅滿



**學歷** 臺北醫學大學保健營養學系  
陽明大學傳統醫藥研究所碩士

**專長** 糖尿病飲食衛教、慢性腎臟病  
飲食衛教、癌症腫瘤營養諮詢、失智症飲食照護

目的藥膳補湯，如：當歸鴨、麻油雞、羊肉爐、藥膳排骨湯等，每一道都是美味十足的經典美食。

但是必須反思的是，隨著台灣社會型態的改變，「立冬進補」的習俗似乎不能完全套用於現今。從過去台灣是個傳統的農耕社會，之後轉為以工業生產的社會型態，在那個時期的絕大多數的人們，平時辛勞於農業耕作或勞動工作，由於大量體能活動而熱量消耗多，故「立冬進補」所獲得的營養可以被代謝完，鮮少有補太多的負擔。而如今台灣已轉型成服務業社會，不但生活富足，飲食也不虞匱

乏，日常飲食也吃得相當豐盛。況且大多數人的日常生活也大幅改變為靜態作息，由於活動量少，所以身體消耗的熱量不多，於是「立冬進補」有可能導致補過頭，反而是健康危害。因此「立冬進補」的飲食觀念，理應順應著社會型態的變遷，與時俱進的適度調整，才不至於淪落為落伍的習俗。

所以儘管「立冬」正當時令，也並非所有人都適合進補，藥膳補錯或補過頭，未蒙其利反而先受其害。若從營養師的角度看待「立冬進補」的飲食習俗，在此提出幾項飲食調整技巧，讓民眾可以「補的巧妙」，達到均衡、少油、低鹽、高纖的健康飲食訴求之外，又可以滿足立冬時令的過節氣氛，其建議如下：

- 一、吃藥膳時（如：薑母鴨、羊肉爐）應該多搭配葉菜類食材（如：高麗菜、青江菜）或是菇類食材（如：金針菇、香菇），以達攝取足量的膳食纖維。
- 二、應該將藥膳進補的羊肉、鴨肉、雞肉等食材，去除掉肥肉，動物皮等含油脂多的部位，減少攝取動物油脂。
- 三、減少喝湯的習慣。雖然藥膳熬煮的湯頭，口味喝起來濃郁香甜，卻含有不少的鹽分及油脂，對心血管健康影響甚大。如果難以抵

擋美食的誘惑，建議就淺嚐幾口，滿足即可。

- 四、注意藥膳常見的沾醬及佐料（如：醬油膏、豆瓣醬、花生醬等），其含鈉量及油脂含量也都較高，提醒要酌量食用。
- 五、如果是患有糖尿病的民眾，則要注意挑選富含醣類的食材，若藥膳當中有根莖類食物（如：南瓜、玉米、芋頭、地瓜等等），則必須減少主食類的分量（如：白飯、麵條、冬粉），以維持血糖濃度穩定。
- 六、至於患有慢性腎臟病的民眾，建議應向醫師或營養師諮詢是否合適藥膳進補，以免造成腎臟負擔。

關於「立冬」時節的進補習俗，建議民眾也應該諮詢專業的中醫師，依照個人體質選用溫和清淡，又能補益元氣的養生藥膳為佳，千萬不可盲目的亂補，反而影響身體健康。☺

