



## 饮食不节，食物变毒药

俗话说：“民以食为天。”在远古时期，人们就开始注意到合理饮食对健康的重要作用。但在现代社会，有很多人片面地认为食补没有副作用，其实这是错误的，因为错误的食补对身体也有危害，只是相对于药物的副作用来说，这个过程比较缓慢，但长期积累，亦能对身体造成危害。

生活中常见的饮食不节包括饥饱失常、偏食、饮食五性偏好、饮食五味偏好等几种情况。

### ❁ 饥饱失常 ❁

饥饱失常是饮食不节中最常见的一种现象，尤其是生活没有规律或者工作过于繁忙的人，表现为饥一顿、饱一顿。这种饥饱失常的饮食方式，不仅影响胃肠消化，而且对身体健康也极为不利。中医说，饮食进入身体后化为气血，有助于阳气上升，而过饥则使得气血生化之源缺乏，气血得不到足够的补充，久之则气血衰少而为病。相反，过饱亦对身体不利。暴饮暴食超过了脾胃消化、吸收和运动能力，可导致饮食阻滞，脾胃损伤的病症，如腹胀、吐泻等。

### ❁ 偏食 ❁

这种情况经常出现在儿童或者青少年身上，表现出对某种食物的喜好或讨厌，遇到喜欢吃的则多吃，不喜欢吃的就不吃，这种情况对身体也是极

为不利的。健康的身体需要均衡的营养,而对饮食的偏好,则打破了身体营养的平衡,容易造成某种营养成分不足,或某种营养成分过量,最终导致疾病的产生。如儿童经常出现喜欢吃肉而不喜欢吃青菜,或者喜欢吃青菜一点肉都不吃的情况,这种习惯如果长期得不到纠正,就会导致孩子营养不良,影响孩子的生长发育。而对孩子的健康来说,他们所喜欢的那种食物就成为导致他们营养不良的“毒药”了。

### ❖ 饮食五味偏好 ❖

人们对酸、甘、苦、辛、咸五味的偏好是饮食不节中最常见的表现。人体的精神气血都由五味所生,而且与五脏密切相关。《黄帝内经·素问》中就有记载说:“夫五味入胃,各归所喜攻,酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。”如果喜欢吃某种味的食物,长期进食,就会导致与该味相应

的五脏机能偏盛,长期积累就会损伤内脏,发生多种病变。反之,五味平衡则可与身体相宜,能起到辅助治疗,促进疾病好转的作用。因此,饮食五味应当适宜,不应有所偏好,而且在生病时更应注意饮食宜忌。

总而言之,饮食是摄取营养,维持人体生命活动所不可缺少的物质的一种过程,而且每种食物都会提供某种营养成分,切不可饮食失宜,以免损伤脾胃,导致脾胃升降失常,或聚湿、生痰、化热变生出其他病症。

#### ◎ 健康小锦囊

古人云:节食以祛病,寡欲可延年。但节制饮食也要讲究科学的方法,如进食应按时、适量、细嚼,食物还应多样化,这样方能达到祛病的目的。