

茄子抗癌減肥

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

茄子是屬於瓜豆類的傳統蔬菜，擁有醒目的黑紫色和獨特的風味，北方人習慣做燒茄子，南方人則喜歡蒸熟後做涼拌菜。本品為茄科植物的果實，性味甘、寒，成分以醣類為主體，含蛋白質、脂肪、鈣、磷以及維生素B、C、P，茄子纖維中含皂草甘。種子中含龍葵量高，能抑制消化道系統癌細胞的增殖；元代忽思意著的《飲膳正要》謂「茄子鰻頭」，就用作抗癌病患的常用食物。

茄子又名酪酥。品種有白茄、紫茄、青茄三種。論其質量，要以自茄、紫茄為佳。茄肉軟嫩、清淡，只要稍加烹調便色、香、味俱佳，是家常喜愛的佐餐菜。

茄子的藥用價值在中國古代的醫籍上早有定評，如《本草綱目》、《隨息居食譜》均談到茄子能散血、止痛、去瘀、利尿、消腫、寬腸之功。

茄子中所含的皂草甘具有降低血液膽固醇的效能，且因其熱量少，又可以給人非常強烈的飽足感，常吃茄子，可使血液中膽固醇不致增高，亦不易發胖，故茄子可作為減肥的食療方。

茄子含維生素P，在蔬菜中可謂出類拔萃，而它能增強機體細胞間的黏著力和毛細血管的彈性，減低毛細血管的堅韌性及滲透性，防止微

細血管破裂出血，類似中醫理論中屬於活血化瘀成分，可消除血栓，使血液循環順暢，故有防止血管粥狀硬化及防治高血壓的特殊功能。茄子亦蔬亦藥，無論生吃或煎、煮、炒、炸都是美味的佳餚。但是，如有下列三種情形者，則應「禁」而遠之：

1. 皮膚過敏性體質者應該少吃。
2. 神經質或易亢奮型燥動者應避免吃茄子。
3. 氣管炎、關節炎亦應避免「過量」食用。

（本文作者兼貝中西醫師身分，現為桃園大昌中醫診所院長）

（摘自《自立晚報》1999.04.04）

〈防風通聖散〉是屬於〈〈醫方集解〉〉的〈表裡之劑〉，其方中的〈防風'麻黃'荊芥'薄荷〉，可以〈解表散寒，使風熱從汗出而散之於上〉，因其可以發汗，故為〈發表之劑〉。其方中的〈梔子'滑石〉有〈降火利水〉之功，且〈大黃'芒硝〉有〈破結通幽，使風熱從便出而泄之於下〉，故為〈攻裡之劑〉。但事實上，〈發表之劑〉的〈發汗〉作用，是因為身體受到感染之後，產生了〈惡寒(或惡風)〉的現象，緊接著產生了〈發熱〉的症狀，這些症狀是因為身體受到感染，身體的整體免疫系統，為了防禦微生物的感染，導致了〈惡寒發熱〉的發炎現象，若是身體的發炎現象改善了，自然會有流汗的現象，〈發熱〉的症狀，也就好了。反而方中的〈防風'麻黃'荊芥'薄荷〉，都富含致發炎物質，將使身體的發炎現象，更加嚴重。雖說其為〈發表之劑〉，卻無法有消炎作用，以致根本沒有發汗之效，所以，也只是陷於虛玄理論的迷思罷了！方中的〈梔子'滑石'大黃'芒硝〉，因大黃可促進大小便的通利，故其為〈攻裡之劑〉，則名符其實。方中的〈梔子〉，雖有降火的消炎之功，但〈滑石〉則無利水之效。在〈〈傷寒雜病論〉〉亦有〈豬苓湯〉主治：〈脈浮，發熱，渴欲飲水，小便不利者〉，其方中亦有〈滑石〉，被誤認為可治〈小便不利〉。事實上，〈滑石〉是一種觸感滑而潤的礦物質，幾乎不溶於水，雖吃到肚子裡，胃腸並不會吸收，還是會隨糞便排出，不能因其滑潤的質感，就幻想其真有利水之功。更何況〈豬苓湯〉，方中的〈豬苓'茯苓'阿膠'滑石'澤瀉〉，無一味藥有利水之功，若是其真有利水之功，若與〈大黃〉相比，也可以說是小巫見大巫了。

〈〈新漢醫學〉〉透晰〈〈傷寒雜病〉〉的精髓，故以其精髓，運用〈科學精製漢藥〉，研發出〈輕纖茶包〉與〈輕身排毒方〉，作為平常保養與維持健康身材的保健食品，雖安全有效且沒有西藥減肥藥的任何副作用，但減肥的過程，是屬於一種長期的抗戰，許多減肥之後復胖的人，都是意志力鬆懈所致。所以〈〈新漢醫學〉〉研發的〈輕纖茶包〉與〈輕身排毒方〉，願與有志追求健康且意志力堅強的減肥者，一齊分享身心健康的喜悅。



(輕纖茶包)



(輕身排毒方)

〈輕纖茶包〉與〈輕身排毒方〉，由〈科學精製漢藥〉的數種具減重排毒的精華藥材，精製而成。〈輕纖茶包〉可作為日常沖泡的茶來飲用，不僅沖泡方便，令人神清氣爽，養肝消脂，宜早晚沖泡一包且一包可沖泡多次。〈輕身排毒方〉可早晚服用兩顆，若便秘者，每次亦可三到五顆，因個人體質而異，宜自行調整。不管是便秘者或常人，若要有效且健康的瘦下來，宜服〈輕身排毒方〉，讓日常的排便次數，為二到三次，但不可每次水瀉，以免胃腸不適，但偶而輕微水瀉，則無大礙。若能遵此原則，並且一定要少吃多運動，更重要的一定要有決心與堅強的毅力，不可半途而廢，更要終身堅持，則〈〈新漢醫學〉〉的〈輕纖茶包〉與〈輕身排毒方〉，將讓我們的身材更健美，身心也更健康。