中药药膳食疗在临床营养治疗中的应用探究

郑慧芝¹ 黎向华²

(1. 湖南食品药品职业学院, 湖南 长沙 410000)

(2. 湖南省医药技工学校, 湖南 长沙 410000)

摘要: 饮食疗法是近来深受人们推崇的一种养生方式。该疗法将中医学和烹调等这两者不相干的事物联系在一起, 通过将中药渗透到食物中, 可以达到强身健体, 防病和治病的功效。寓药于食物的方式, 可以使其既能当做食物又能当做药材, 药物和食物的结合, 发挥出强大的功效。可以说, 其既具备较高的营养价值, 又能延年益寿, 因此, 备受人们的青睐。

关键词: 中药药膳; 临床营养; 治疗

中医学是中国五千年文明的重要产物之一, 也是中华民族文化的重要组成部分, 是古代劳动人民经过不断地实践、探索和发展出来的一项科学成果。中医药食疗便是科学成果的有机组成部分。随着经济的发展和人们生活水平的提升, 人们面临的工作压力逐渐增大, 使得一部分人的体质变差, 甚至进入到亚健康状态。在此背景下, 中药药膳食疗开始进入了人们的视野, 并逐渐被人们接受。

一、饮食疗法的重要性

(一) 饮食治疗历史悠久

中医学是一种实践的医学, 是人们长期的实践中摸索和总结出来。中药汤剂的诞生和使用, 从单方、对方和复方其实都和生活饮食密切相关。如半夏黍米汤来源于《内经》、用当归、生姜以及其他相关调料做成的羊肉汤来源于《伤寒论》, 都具有相同的特征, 即具有较为鲜明的饮食特色。在当归生姜羊肉汤中, 张仲景使用了和日常生活饮食紧密相连的蔬菜、食材, 如, 山药、大枣等。

(二) 饮食治疗独特优势

健康跟每个人密切相关, 一个人只有健康的身体, 才能拥有一切。基于此, 越来越多的人开始采取多种方式来不断提高自己的健康水平。但生活节奏的加快, 生活成本的提升, 使得人们虽然具有美好的愿望, 但往往仍陷入于垃圾食品的摄入, 熬夜等不良的生活习惯中。在此背景下, 越来越多的人开始进入到亚健康状态。目前, 人们治疗疾病的主要手段为药物。药物虽然能治病, 但是药三分毒, 也会给身体带来一些不良的反应。这也成为困扰广大医生和患者的难题之一。中药药膳食疗与普通药物相比, 具有保健和治疗的功效, 在临床中具有较为明显的优势, 为广大的患者提供了一种崭新的治疗和康复的方式。

(三) 饮食治疗改善健康

目前, 高血压、高血脂等成为威胁人类健康的主要杀手。这些疾病的发生和人们的不良生活习惯息息相关。生活习惯一经形成, 改变起来实属不易。这也是这些疾病久治不愈的重要因素之一。要想改变这一现状, 就需要从其根源出发, 来重视对人们良好生

活和饮食习惯的培养, 从而不断提高人们健康水平。饮食治疗对于疾病预防和治疗具有举足轻重的影响, 为此, 重视饮食治疗势在必行。在临床上, 一些患者患病住院之后, 不妨采取进食药膳的方式, 通过在饮食调理中, 给予专业人员相应的指导, 可以提高中药药膳食疗在临床营养治疗中的功效。如果不了解患者的病情, 就盲目的进行食疗, 就可能南辕北辙, 起不到预期的效果。

二、饮食疗法在临床的应用例举

(一) 赤豆鲤鱼汤

做赤豆鲤鱼汤的第一步是将鲤鱼去掉鳞杂, 放在清水中洗净。之后, 便可以加入一些食盐、料酒加以腌制。第二步是将赤豆清洗干净, 加入少量的葱姜等, 并将其放入到砂锅中, 加入适量的水, 待赤豆熟了鱼肉煮烂的时候, 便可加入适量的味精和胡椒粉。赤豆鲤鱼汤具有较强利水化湿、消除除满的功效。这一中药食疗适应证有: 急慢性肾小球肾炎、低蛋白血症等, 症见: 面目浮肿、腹胀腹水等。

(二) 洋葱拌木耳

将木耳用水发大之后, 用清水洗净, 来撕成碎片。接下来将洋葱切成丝状, 加入调味食品如精盐、味精、芝麻等进行搅拌。功效: 活血化瘀、祛痰降脂。适应证: 冠心病, 高脂血症。症见: 头目眩晕, 头重如裹, 胸闷气短, 形体肥胖, 脘腹痞满, 口粘纳呆, 舌质淡胖, 苔厚腻, 脉滑。

三、中药药膳食疗在临床营养治疗中的功效

中药药膳食疗在临床营养治疗中所使用的食品大多较为生活中较为常见的, 如, 蔬菜、粮食等。这些食品虽然较为平淡、常见, 但经过药理学证实其具有较高的药用价值。如日常人们喜欢吃的大枣, 如果口服的话, 可以辅助治疗一些疾病如白细胞较少症, 其中所含有的山楂酸具有独特的功效, 对肉瘤能够产生抑制的功效, 与药物氟尿嘧啶相比, 其活性并不占居下风。莲子中的黄心树宁碱对于鼻咽癌有独特的功效, 在肝癌和胃癌治疗方面, 甲鱼在食疗中也发挥着重要的作用。

四、结语

饮食治疗是我国传统医学和饮食文化的科学结合, 被广大的医务人员广泛认可, 并将其应用到了临床方面, 有些中药药膳食疗的效果甚至超过了一些单纯的药物, 具有较为广阔的应用前景。

参考文献:

[1] 王保小. 中药药膳食疗在临床营养治疗中的应用 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018 (56).

[2] 杨卫灵, 余情, 陈茂秀. 中药联合穴位注射治疗妊娠恶阻 38 例 [J]. 光明中医, 2017 (19).

黎向华: 本文通讯作者。