

中醫飲食禁忌

寒涼食物：

會使身體熱能及體能降低，因此體質較寒、怕冷或有上呼吸道、腸胃疾病者，應忌食或少食。

飲料：任何冰品、茶飲、冷飲

水果：西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、柿子、山竹

蔬菜：蓮藕、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蕃茄、竹筍、海帶、蘆筍

豆類：薏仁、綠豆



燥熱食物：

體質燥熱者則可選用涼性食物來降低身體燥熱反應。

辛辣物：辣椒、大蒜、芫荽、薑、蔥、沙茶醬。



燥熱物：桂圓、茴香、韭菜、肉桂、羊肉、烤食、炸物。



熱性水果：龍眼、荔枝、榴槤、紅毛丹。



刺激食物：醃漬品、咖啡、咖哩、巧克力、可樂、可可。



諮詢電話：049-2912151

中醫門診：4150、4152

資料來源：照片由網路截取