

認識中醫的食物五行學

黃淑惠

西方營養學，主要藉著認識各種營養素的功能和含量，進而瞭解對人體的幫助。但在傳統中醫上並不講營養素而是以食物五行學來說明食物所具備的生理機能。中醫五行學包括人體五行學和食物五行學彼此互相呼應，而食物五行學包括食物的五性、五味和五色。

◆ 食物五性學說

所謂食物「五性」乃根據食物攝入後對人體產生的變化，依多數人的經驗值做程度上的分級，區分為熱、溫、平、涼、寒等五種性質。

1. 熱性食物：指能加速血液循環，讓身體產生溫熱感，提振精神改善手腳冰冷現象的食物。
2. 溫性食物：可以幫助造血補血也讓身體產生溫熱感，但程度上略低於熱性食材。
3. 平性食物：指的是不具有溫熱也不具有涼寒性的中間穩定性質，事實上絕大部分的食物都屬平性食物，也就是任何體質的人都可食用。
4. 涼性食物：攝取後可以清熱身體，令人感到涼爽舒適的食物。
5. 寒性食物：通常指的是具有利水性，可以除濕清熱身體，消炎鎮靜降壓的食物。

食物的五性分類可以參考下表 1。從營養學角度來探究，不難發現含有特殊辛辣物的食材或熱量特高的食材通常被歸為熱性食物。含糖份多的水果、特殊氣味（含硫化物）濃郁的蔬菜和高油脂肉類會因提供熱量多，加上特殊植化素會促進血液循環達到溫熱身體而被歸為溫性食物。相反的含水量多，膳食纖維多、含鉀量高的蔬菜水果，或低脂的水產類會因熱量低又高鉀利尿而被歸類為寒涼性食物。

怎麼選擇適合自己的食物？首先要考量自身體質是屬於哪種狀態？一般健康的人都屬平性，但稍微會隨季節變化而改變，春偏溫、夏偏熱、秋偏涼、冬偏寒。為讓身體達到平衡，建議最好選擇相對性食物，例如春季多選平性食物，夏秋則考慮寒涼性食物，寒冬初春則選用溫熱性食物。這就是為什麼冬天吃人蔘雞湯，夏天喝綠豆湯西瓜汁的理由。

表 1 食物五性表

	熱	溫	平	涼	寒
奶類		羊乳	牛奶		
五穀類		糯米、栗子	玉米、稻米、紅豆、地瓜、百合、蓮藕、菱角、芡實、蓮子、馬鈴薯、山藥、芋頭、麵粉	麵筋、麥粉	大麥、小麥、綠豆、麥苗、小米、薏苡、荸薺
肉、魚、豆、蛋類	羊肉	牛肉、狗肉、沙丁魚、雞肉、雞肝、豬肝、豬肚、草魚、鱧魚、鱈魚、帶魚、淡菜、蝦、龍蝦、海參、鮑魚、鰻魚	大豆、黑豆、鵝肉、鯉魚、牛肝、牛心、蛋、竹夾魚、青花魚、比目魚、秋刀魚、烏賊、香魚、鮭魚、鱸魚、魷魚、烏賊、鮑魚、鯊魚、干貝、牛肚、筋、黃魚、鰈魚	牡蠣、羊肝、豬肉、鴨蛋、田雞、茶葉、蜆	豆豉、豆腐、豆漿、馬肉、鴨肉、豬腦、蟹、蛤、章魚
蔬菜類	辣椒、花椒、胡椒	韭菜、蒜、大蒜、油菜、小白菜、芥菜、蕪菁、薑、胡蘿蔔、九層塔、南瓜、洋蔥、香菜、蔥、茼蒿	豌豆芽、蠶豆、芹菜、苜蓿、葫蘆、木耳、四季豆、金針菜、包心菜、茼蒿、花椰菜、香菇	蘿蔔、菠菜、莧菜、紅鳳菜、洋菇、萵苣、大頭菜、絲瓜、髮菜	綠豆芽、竹筍、冬瓜、黃瓜、苦瓜、紫菜、西洋菜、蘆筍、空心菜、茭白筍、海帶、茄、大白菜
水果類	杏、桃、栗、棗、龍眼干	李、梅、木瓜、金橘、橄欖、荔枝、山楂、龍眼、番石榴、櫻桃、烏梅、椰汁、榴槤	酸梅、大棗、銀杏、胡桃、草莓、楊桃、葡萄、甘蔗、蘋果、檸檬、葡萄柚、鳳梨、椰肉	柿干、枇杷、芒果	梨、橘、橙、柚、哈密瓜、香瓜、柚子、西瓜、柿子、香蕉、奇異果、番茄、綠茶
油脂類		杏仁、奶油、松子、核桃	胡麻、桃仁、花生、芝麻		胡麻油
調味料	酒、山葵	飴糖、醋、咖啡、麥芽糖、紅砂糖	冰糖、黑砂、糖、豆瓣醬	蜂蜜	甜麵醬、醬油、鹽

◆ 食物五色學說

中醫將不同味道和顏色對應到人體的五臟六腑，認為五色食物對不同臟器都有滋養和調理功效（參考下圖 1、圖 2）。其實這些理論是可以藉其所含不同的營養成分來加以說明：

1. 綠色

綠色屬木，對應到肝、膽、眼筋。綠色蔬果具有疏肝利膽明目的功效，像綠花椰、小松菜、菠菜、地瓜葉、蘆筍、芥蘭、韭菜、奇異果等，共同特點都是富含高量維生素 A，維生素 B 群（葉酸、泛酸、

B6、B2 等）和膳食纖維。這些維生素除了參與一般熱能代謝外，更是肝臟解毒酵素系統中不可或缺的角色，因此才有綠色護肝的說法。另外豐富維生素 A 可以幫助眼睛視紫的形成對視覺有幫助。而膳食纖維可以促進腸道正常蠕動，刺激膽汁正常分泌，維持膽囊正常運作，因此綠色食物被認為有養肝明目之功效。

2. 紅色

紅色屬火，對應到人體的心、小腸、舌、脈和唇色。紅色食物像是番茄、胡蘿蔔、紅椒、櫻桃、甜菜根、蔓越梅、草莓

等，其共同特點是有豐富的生物類黃酮素（花青素、兒茶素、槲皮素、白藜蘆醇）和類胡蘿蔔素（胡蘿蔔素、茄紅素和辣椒紅素），這些植化素都具有極高的抗氧化性，可以清除自由基，調降血脂，抑制血栓並預防動脈硬化，對心血管系統有保護抗老的功效。因此就有「紅色護心」的說法。

3. 黃色

黃色屬土，對應到人體脾、胃、消化系統。代表食物如地瓜、南瓜、甜玉米、木瓜、鳳梨、柑橘、芒果、柿子等，營養成分上都是富含碳水化合物（糖和澱粉）的食物，攝入後都是容易消化吸收提供能量的食材，在高壓緊張情況下可以達到和緩情緒、滋補身體的功效。

4. 白色

白色屬金，對應於人體的排泄系統（包括呼吸道，大腸和皮膚）。典型白色食材包括白花椰菜、山藥、洋蔥、大蒜、白蘿蔔、苦瓜和百合等，這些食材都有一特性—特殊氣味，大都是有機硫化物（蒜素、艾喬恩、麩胱甘肽、吲哚、蘿蔔硫素、異硫氨酸鹽等）所引起的。這些植化素具有抵抗陽光照射帶來的氧化壓力，可以攫取空污中的懸浮微粒，對呼吸道黏膜起到保護作用。也可清除自由基降低腸道消化性潰瘍，癌症的發生。

5. 黑色（包括紫色）

黑色屬水，與體液調節，電解質礦物質平衡有關，對應到泌尿系統的腎臟、膀胱、尿道，攝護腺等，外顯器官則連到骨頭、耳朵。代表性食物如黑木耳、黑芝麻、核桃、黑棗、藍莓、紫菜、海帶、葡萄乾

等，其營養特性都是含礦物質的蔬果，像黑芝麻、木耳、藻類等鈣、鐵含量都是非常豐富，可參與人體電解質的平衡、尿液形成輸出、骨頭關節礦物質的移動等，甚至紫色的植化素（生物類黃酮：花青素、山耐酚、楊梅素等）因為強力的抗氧化作用，保護了腦部細胞可以減緩衰退，維持較好記憶力、協調力和平衡感。

了解了不同顏色食物提供不同功能後，建議不妨日常飲食即從多種顏色配搭做起，最好每日餐桌上都是五顏六色，色彩繽紛。如果想要特別加強某器官功能，就從相對應性質和顏色來挑選，這樣效果會更好喔！



人體五行學

五行	臟器	腑器	五官	五體	五支
木	肝	膽	眼睛	筋	指甲
火	心	腸	舌	脈	臉色
土	脾	胃	口	肉	唇色
金	肺	大腸	鼻	皮膚	毛
水	腎	膀胱	耳	骨	髮

圖 1 人體五行學



【食物五行學】

五行	味	色	性	臟腑
木	酸	綠	溫	肝膽
火	苦	紅	熱	心腸腦
土	甜	黃	平	脾胃
金	辣	白	涼	肺大腸
水	鹹	黑	寒	腎膀胱

圖 2 食物五行學

◆ 食物五味學說

五味指的是食物本身具有的五種味道：酸、苦、甜、辣、鹹。不同味道對人體具有不同影響，中醫常謂五味配五行，相應五臟各有所用，分述如下：

1. 酸味

屬木，來自食物的有機酸成分，具有緊縮肌肉提高代謝的作用，可以促進唾液、胃液和膽汁的分泌，對維持肝臟和膽囊縮收的功能有益處，但如果攝取過多反會讓胃液過度分泌，肌肉過度收縮而引起疼痛。

2. 苦味

屬火，通常苦味的食物（像是苦瓜、芥菜、橘皮、苦茶、蓮子心、十字花科蔬菜等）大部分也都是寒涼性食物，可以清熱除濕，在夏季天熱上火暈眩時可有舒緩效果。但過量攝取時則可能因瀉火過度，反而導致皮膚乾燥。

3. 甜味

屬土，甜味的感覺來自食物中的糖份，有供應能量功效。因為能夠滋補，對脾胃有益。也能促進血清素分泌達到情緒放鬆，緩和緊張功效。但若過量則會加重腸胃功能，體重增加。

4. 辣味

屬金，辣味的呈現大都來自含有特殊辛香氣的植化素，像紅辣椒的辣椒素，蒜頭的蒜素，薑的薑辣素等，這些植化素進

入人體都具有發熱散氣，溫熱身體的功效，藉著促進血液循環，加速體內毒素的排出，因此會有呼吸急促、大量流汗、大腸蠕動增加排便等現象。對於驅除風寒，預防感冒有幫助，但若過量則會耗損元氣。

5. 鹹味

屬水，主要來自食物中所含的礦物鹽，像是氯化鈉、氯化鉀，主要是鈉離子，鈣離子、鎂離子，鉀離子等陽離子帶來的味覺。而這些陽離子不單只是提供鹹味，更調控人體許多生理機能，像是骨骼、肌肉、血壓等的調控。適量的鹹味可以維持正常肌肉收縮、心肌跳動、血壓恆定、骨骼緻密等，但若過量攝取則會對心臟造成負荷，必需多加注意的。

了解了五種味道的影響，建議癌友們不妨飲食生活上多加變化，利用酸味來增加食慾，促進肝膽功能。利用苦味來清熱抗炎。適當甜味補充能量滋補身體，辛香食材促進血循，發散排毒。善用鹹味提升美味並維持電解質平衡，如果能夠做到五色五味均衡配搭就能夠滋養身體打造出強健體魄。

〈本文作者黃淑惠係郵政醫院營養師〉