

多吃水果有益健康嗎？

很多專家和電視廣告每天都在告訴大家「天天五蔬果」才能保有健康，而很多癌症的病患也常常被教導要吃「生機飲食」才可以減少癌症的復發，其實全都是似是而非的觀念，不能說他們都錯了，但絕對稱不上正確。

因為中醫所說的就是「中庸醫道」，告戒我們的是凡事「過猶不及」，沒有任何事物是絕對的善惡是非，就像老子所說的「天下皆知美之為美，斯惡矣」，意思就是：當所有人認為一件事物是好的，這就不是一件好事。因為一切的事物都是相對的，當你認為什麼是好的同時，相對的，你就把一半的事物化作你所厭惡的，而這往往會帶來不小的災難。

（一）三餐飯後一水果，大便不通又水腫？

其實本來吃當地、當季的蔬果是好的，但現在的人都喜歡吃「進口的、漂亮的、稀有的」，反而對身體有大害。

1. 沒有成熟的水果都有毒：

所有帶籽的水果為了保護自己的種子，在尚未完全成熟前會分泌微量的毒素，唯有在完熟之後才會吸引動物去摘取，而這也是為什麼你家的蘋果放到外面去，小鳥也不會吃，因為你聞起來很香、看起來成熟了，但本質上還是沒有完熟，所以有毒素，動物很聰明不會去吃。

更何況現在的商人為了要水果能放得久、運送時不會被撞爛，都在水果只有5分熟時就摘下來了，之前看到電視上介紹外銷的木瓜，全部都只有4分熟就一定要裝箱，如此一來，運送到國外時才會剛剛好8分熟，這也是為什麼進口的水果最好不要吃的原因。此外，為什麼大家都說芒果很毒會過敏，因為你吃到的裡面種子全都還是軟軟小小的幼核，真正成熟的芒果裡面的核應該是堅硬的！

2. 非當地、當季的水果都不適合吃：

「神鵬俠侶」裡面楊過用「斷腸草」解「情花毒」，因為「凡毒蛇出沒之處，七步之內必有解藥」，當然這只是誇大的講法，但也道出了萬物相生相剋的原理，也就是在處於熱帶的地區，自然會有寒涼的蔬果讓你消暑，像是新疆的瓜類特別有名；水梨原本出於北方，因為北方秋天時太乾燥，故生出水梨以解渴；而如西藏這般高海拔的地方，就長出了紅景天讓你補充含氧量。夏天天氣炎熱時，有西瓜可以消暑；冬天寒氣凝住你身上的氣血時，有蘿蔔可以破氣。所以說夏天的蘿蔔不甜，而冬天長不出西瓜。

但是隨著技術愈來愈精進、交通愈來愈發達，往往台灣北部天氣還沒有熱，就遠從中南部運來西瓜；有了溫室栽培，甚至可以在冬天裡還吃得到西瓜。還有更多水果是遠從南半球空運過來，季節時令跟台灣剛剛好相反，吃多了豈有不生大病之理？

3. 多汁的水果多為寒涼之品：

中醫常說凡是水都帶有水寒之性，其實是指當你喝水時，胃吸收後要讓水份在身體循環，必需耗能讓它氣化且達到身體的溫度，如此一來，攝取的水份愈多，身體耗能愈大，體質也就愈轉虛寒。所以當女性的月經來時，最好都不要吃水果，否則會因為水寒之氣造成血塊的形成（吃冰也是一樣的道理），因為「熱從血去」：身體為了補充失去的血，必需要花很大的能量和營養來造血。千萬不要以為吃冰很好，可以很快讓月經停止，小心該排掉的髒血沒有排乾淨，久了積在子宮裡就會變成「巧克力囊腫」。

很多水果在中醫裡面都作為補水或退火的藥品，藥性其實很寒涼，吃多反而很傷身體。第一寒的就是西瓜，號稱「天生白虎湯」，可以用來治夏天被暑熱所傷，全身大汗出、大煩渴、脈洪大（幾乎就快要中暑的症狀），所以平時沒事千萬不可貪吃。另外像是中醫裡的「雪梨漿」，也是用來治陽明溫病渴甚時的藥方，所以說雪梨可以退熱解渴，不要多吃。

4. 大部份的水果都有酸澀之性，吃多了會便秘、水腫：

由於前面所說，市面上的水果都在還沒有完熟前就採收，你會發現很多水果雖然吃起來很甜，但都會留有一點微酸澀的口感，而這種酸澀之性會造成留在你身體上多餘的水份無法正常排出，因而積成水腫。同樣的，這種酸澀之性也會減少你的腸胃蠕動，往往愈吃水果，大便愈不通（有些便秘是因為溼性或寒性所引起的，當然愈吃水果，身體愈轉寒溼而便秘更嚴重）。

我們常說西瓜可以利尿，其實是因為西瓜一定要成熟了才能摘，擺在家裡也不能催熟；又西瓜完全只有甜味，毫無酸澀之性，所以瓜果的真水很容易被身體所吸收，又很容易被排泄出來，可以帶著身上的熱從尿排走，故西瓜為大寒之品，同樣吃一片西瓜，你會覺得胃一下就空了，故植物的真水容易被吸收；但喝一杯水，你會覺得胃中一直有水在晃，過了很久才完全被吸收。

（二）吃素對身體有幫助嗎？

多吃菜、少吃肉對身體不是件壞事，但你吃對方法了嗎？現在很多年輕人喜歡吃生菜沙拉，其實上面的醬汁含有恐怖的熱量，而且生菜如同上述所說的水果，多為寒性之品，生吃尤其傷身。

建議如果不是因為宗教的原因，吃健康素才對身體真正健康，鍋邊素可以適時的補充身體所需的油脂，因為油脂也是身體熱量重要的來源，平時吃青菜至少都要炒過或燙過，以減少其寒涼之性，如果體質本身就是虛寒的人，更是要小心「太苦的青菜」都有苦寒之性，能不吃就少吃，但身上有火的人不妨多吃一些，可以多用蔥、薑、蒜炒過，以減少蔬菜的寒性，容易手腳冰冷的人，還可以用麻油去爆炒。

另外，像是癌症吃生機飲食，若剛剛好是熱病則無妨，若本身其實是寒凝氣血不通所造成的癌症，吃多了這類大寒之品反而會更加的惡化，人轉虛後會更加的消瘦無力。所以中醫需要辨症，要先分清楚寒熱虛實，才可以對症下藥，千萬不要別人說什麼吃會好，就盲目的跟著吃，別人的補藥可能是你的毒藥。

更何況很多號稱癌症特別配方的生機飲食都貴得嚇人，賺你錢是真、醫你病是假，還有更多說是純天然提煉的補品、高單位營養品，往往都導致壞症而誤了大事。前些日子就爆發很多號稱純天然的藥品內含塑化劑，因為要做成藥丸一定需要加入人工的東西，才可以定型和耐久。還有一則報導是有人長期服用海藻素，結果吃到血都變成綠色的。前面所說的「過猶不及」就是這個道理，任何東西都不可以吃過量，過量反而傷害更大，所以道家才會告誡大家不要去判定、分別好和壞，因為當你以為是好東西而拚命吃，最後就變成壞東西了！

像是對體虛的病人而言，高單位營養品反而難以吸收；其它如「多吃肉才會長肉」之類的錯誤觀念，對癌症病患就像「小學生要逼他學高中的課程」，身體無法承受，反而愈補愈瘦，尤其是火病的癌症更是禁食肉類和高單位營養品，因為身體無法吸收，反而讓活動力最強的癌細胞照單全收，愈補愈壯大它的聲勢。

故《溫病條辨》：「陽明溫病癒後，不可即食，食者必復。勿令飽，飽則必復。食肉亦復，復必重。」意思是說，熱病初癒後不可以立即飲食，也不可以吃太飽，更要忌肉數日（若癌症則要吃素3個月以上），否則病會復發，一旦復發會病得更重，往往難救。

（三）怎麼吃才健康？

中醫所說「胃納五穀，以養五臟器」，意指米飯類才是真正提供身體能量最重要的來源，像是感冒或大病之後，補養元氣的上方就是來一碗清粥，太油膩或吃的太飽都對身體不好。很多人怕胖所以不敢碰澱粉類，其實很多人的胖都是虛胖，根本就是上面說的身體太虛寒，所以累積了太多水溼排不掉，此時更應該好好把胃氣養起來，因為「土能制水」，唯有胃的功能強健了，才可以把全身肌肉細胞裡多餘的水份排泄出來。

多吃蔬菜少吃肉，但絕對不要把蔬果當成主食而不吃米飯，尤其生菜沙拉更是傷胃又傷身，最好燙過青菜，或是用蔥、薑、蒜熱炒配著一起吃，因為蔥薑蒜都是提供能量、幫助身體發表排邪的藥，老祖宗把生活智慧帶進了日常飲食之中，不要只把它當成可有可無的爆香配料，浪費了前人的苦心。

只吃當地且當季的蔬果，能夠挑成熟採收的才真正對身體有幫助。其它像是香蕉這種不帶籽的水果，就比較不會帶有毒素，但多少還是帶有酸澀之性（因為未在樹上成熟）。另外，少數水果不寒不熱，或者是帶有熱性，像是荔枝、龍眼、榴槤，但除了龍眼有溫補之性（晒乾了變成中藥裡的桂圓）比較可以多吃以外，其它多吃了還是怕會上火。反正水果只能偶而當點心，在當令且量產時，就趁著便宜買幾顆嘗鮮，再好吃也不能吃多，更不能照三餐吃。

瓜類幾乎都不能多吃，因為大多過於寒涼，吃多了非常傷身體，像是廣東話裡面有句俗諺「吃瓜就掛了」，就是這個意思，平時檢查一下自己的唇舌，嘴唇若是暗紅色就代表身體很寒；舌頭若有厚的白苔、上面帶有齒痕，就代表為寒溼，這個時候就真的要忌口一下囉！