

營養午餐文宣教育

擺脫惱人水腫，4大食材效果佳！廖千慧中醫師：聰明吃助消水腫

女生最怕水腫來找麻煩，像是大象腿很惱人，**廖千慧中醫師**指出，了解體質找出解決方法，同時搭配食材一併使用，對於消除水腫有加乘效果。從傳統中醫的角度來看水腫的原因，體質與習慣兩者密不可分，有可能是因為先有了習慣，才造成後來的水腫體質症型。

➤ **4大類容易水腫的證型**，並依症狀輕重排列如下：

1. 肺虛氣弱發生原因：血液循環差、心肺功能不佳、缺乏運動。

表現症狀：這類型的人平日就容易疲倦，不但懶得動也很懶得說話，說話時也氣若游絲、丹田不足，稍微有點怕冷且不容易流汗。

解決方法：加強運動、鍛練心肺功能。

2. 脾虛痰濕發生原因：愛吃口味重的食物，尤其是甜食、零食、冰品冷飲等，也有可能是居住的地方太潮濕，甚至會因為長期疲倦或曾經歷大病之後損傷脾陽所造成。

表現症狀：常展現四肢無力、容易脹氣、經常消化不良等現象，這類人特別容易出現下肢水腫，當換季或天氣變化時，也會有濕疹、汗皰疹等皮膚性疾病。

解決方法：最好改變飲食習慣，吃健脾除濕食物如薏仁、四神湯、紅豆等。此外，也可在住處放置除濕機，確保衣物與寢具的乾燥清爽，並將環境濕度控制在 50~60% 左右。

3. 腎虛痰濁發生原因：多半因為懷孕後荷爾蒙改變，愛吃生冷食物及冰品導致體質有虛寒的症型，作息起居不正常，經常熬夜，另也有些是重病之後因損傷腎陽而造成。

表現症狀：常常感到莫名的腰酸、筋骨酸痛，非常怕冷，生理期紊亂甚至停經，這型的人易有不孕的現象，更容易發胖，皮膚也顯得水腫而緊繃缺乏彈性，以手按壓時會出現明顯的凹陷。

解決方法：務必要改變飲食習慣、多吃溫腎除濕的食物，如生薑、肉桂、芡實等。此外，也要改變生活作息，增加睡眠時間。

4. 血瘀發生原因：曾經因為刀傷或開刀導致局部血液淋巴回流不順而有的水腫現象，或者是因為長期姿勢不正確、脊椎側彎使得氣血停滯不順，也有因異物壓迫（如惡性腫瘤）所導致。

表現症狀：會在特定受傷部位出現水腫現象。

解決方法：在受傷或開刀部位加強治療，可採取復健、針灸、按摩等方式進行，以促進組織修復、血液與淋巴循環正常。或者可利用輔具矯正不當姿勢，積極找出病因，移除壓迫循環的腫瘤異物。

➤ **4大類熱門消水腫食材**

【薏仁】：薏仁利水滲濕，又能健脾消腫，特別對脾虛痰濕類型的人有用。因為薏仁消水腫的作用溫和，就需要比較大的用量才有效用，但又含有大量澱粉，對很多想要消腫又怕胖的人。最好的方式為以薏仁取代白米，可煮成薏仁粥、薏仁飯，當作每天正餐食用；或者只喝薏仁水也能有效消腫。

【冬瓜】：冬瓜消水腫最有效的部位在於冬瓜皮，因冬瓜皮質很硬難以咀嚼，料理時通常都會被削掉不用，相當可惜。想要利用冬瓜消水腫，可以用刀將冬瓜皮薄薄削去一層即可，這也可避免農藥殘留，千萬不要整層皮都削掉，以保留消水腫的功效。

【紅豆】：紅豆的利水消腫功用眾所週知，又含有豐富的纖維質，尤其適合女性生理期下半身水腫使用，可以食用微糖的紅豆湯，一來補充鐵質、二來又能消水腫，好處多多。不過，網路上盛傳，若要達到消水腫效果，煮紅豆時不能煮得太爛，**廖千慧**說，紅豆含有澱粉成分，因此建議只要喝紅豆水即可，如果沒有經過浸泡的紅豆，要煮到破殼也不容易，建議可用小火煮 20 分鐘即可，如此只會釋放少量澱粉，當作早餐的飲料相當適合。

【玉米鬚】：玉米鬚味甘性平，纖維量足，可以保護腸胃、促進蠕動，還能增強人體新陳代謝，調整神經系統的功能，它含有許多維生素成分，能涼血、瀉熱，去除體內濕氣，達到利水、消腫的功效。建議可將玉米鬚煮成開水飲用，因為玉米鬚的質輕，份量不多就能煮成一大鍋，可取 6 公克煮 2000c.c. 的水，做為一天的飲水之用。

提醒：坊間盛傳許多可利水的食材，如椰子水、咖啡、茶類等，**廖千慧**說，椰子水只是消暑，並不能針對利尿而用。而咖啡與茶類，消除水腫的功效也不錯，但因為含有咖啡因的成分，胃不好的人不宜多喝。