

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
<p><b>實熱</b> <b>(陽盛)</b></p>	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆全身各組織系統急性與亞急性發炎疾病 ☆各種瘡癤與皮膚病</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧 寒性：<u>綠豆</u> 涼性：<u>小米</u> ☆肉蛋奶水產 寒性：<u>蟹類、蜆</u> 涼性：<u>鴨蛋</u> 平性：<u>海蜇</u> ☆水果 寒性：<u>西瓜、香瓜、哈密瓜、柿子、香蕉、楊桃、奇異果、甘蔗、椰子、水梨</u> 涼性：<u>草莓、枇杷</u> 平性：<u>木瓜、無花果</u> ☆蔬菜及其他 寒性：<u>空心菜、大白菜、小白菜、苦瓜、綠豆芽、黃豆芽、蓮藕、荸薺、蘆薈、海帶、紫菜、綠茶</u> 涼性：<u>芹菜、萵菜、萵苣、油菜、甜菜、冬瓜、絲瓜、大黃瓜、小黃瓜、竹筍、蘆筍、筍白筍、番茄、茄子、白蘿蔔、金針菜、菱角(生食)、豆腐</u> 平性：<u>胡蘿蔔、橄欖</u></p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>忌食一切溫性、熱性、燒烤、油炸、辛辣、乾燥(酥脆)、重口味、高熱量飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
<p>虛熱 (陰虛)</p>	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆<u>甲狀腺功能亢進</u>，<u>高血壓</u>，<u>糖尿病</u>等慢性            ☆<u>紅斑性狼瘡</u>，<u>乾燥症候群</u>等慢性自體免疫疾病            ☆<u>各種結核病</u>，<u>各種瘡癤與皮膚病</u>，<u>經前症候群</u>，<u>男、女更年期症候群</u>            ☆<u>乾眼症</u>，<u>口瘡</u>，<u>舌瘡</u>，<u>咽痛</u>，<u>乾咳</u>，<u>心悸</u>，<u>便秘</u>，<u>足底筋膜炎</u>，<u>失眠</u>等</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧            涼性：<u>小米</u>            平性：<u>糙米(煮粥或製漿)</u>、<u>黑米(煮粥或製漿)</u>、<u>芝麻</u>、<u>黑豆</u>            ☆肉蛋奶水產            寒性：<u>豬腎</u>、<u>牛乳</u>、<u>優酪乳</u>、<u>蛤蜊</u>、<u>牡蠣</u>            涼性：<u>豬皮</u>、<u>鴨肉</u>、<u>蛙肉</u>、<u>鴨蛋</u>            平性：<u>豬肉</u>、<u>烏骨雞</u>、<u>鴿肉</u>、<u>雞蛋</u>、<u>烏骨雞蛋</u>、<u>燕窩</u>、<u>墨魚(烏賊、花枝)</u>、<u>魷魚</u>、  <u>鮑魚(九孔)</u>、<u>甲魚</u>、<u>海蜇</u>、<u>干貝</u>            溫性：<u>羊乳</u>、<u>鱈魚</u>、<u>海參</u>、<u>淡菜</u>            ☆水果            寒性：<u>西瓜</u>、<u>香瓜</u>、<u>哈密瓜</u>、<u>柿子</u>、<u>香蕉</u>、<u>楊桃</u>、<u>甘蔗</u>、<u>椰子</u>、<u>桑椹</u>            涼性：<u>草莓</u>、<u>芒果</u>、<u>枇杷</u>、<u>蘋果</u>            平性：<u>水梨(燉湯)</u>、<u>鳳梨</u>、<u>木瓜</u>、<u>梅子</u>、<u>無花果</u>、<u>檸檬</u>            溫性：<u>桃子</u>、<u>水蜜桃</u>            ☆蔬菜及其他            寒性：<u>荸薺</u>            涼性：<u>番茄</u>、<u>菱角(生食)</u>、<u>百合</u>、<u>豆腐</u>            平性：<u>番薯</u>、<u>山藥</u>、<u>胡蘿蔔</u>、<u>橄欖</u>、<u>黑木耳</u>、<u>白木耳</u>、<u>豆漿</u>、<u>黑豆漿</u>、<u>蜂蜜</u></p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>忌食其他各類溫性、熱性、燒烤、油炸、辛辣、乾燥(酥脆)、重口味、高熱量飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
<p>虛寒 (陽虛)</p>	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆咳嗽、氣喘、過敏性鼻炎等呼吸系統慢性疾病            ☆習慣性腹瀉等消化系統慢性疾病            ☆水腫、經痛、陽痿、男女性不孕症、男女性冷感等泌尿、生殖系統慢性疾病            ☆慢性關節炎，甲狀腺功能低下等</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧            溫性：糯米            ☆肉蛋奶水產            溫性：牛肉、蝦類、海參、淡菜            熱性：羊肉、鹿肉            ☆水果            溫性：荔枝            ☆蔬菜及其他            溫性：韭菜、刀豆、生薑、大蒜、蕎頭、花椒、茴香、丁香、核桃、紅糖、葡萄酒            熱性：老薑、乾薑、辣椒、胡椒、肉桂、烈酒</p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>忌食一切涼性、寒性、生冷飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
<p>真寒 假熱 (陽虛 陽浮)</p>	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆咳嗽、氣喘、過敏性鼻炎等呼吸系統慢性疾病            ☆習慣性腹瀉等消化系統慢性疾病            ☆水腫、經痛、陽痿、男女性不孕症、男女性冷感等泌尿、生殖系統慢性疾病            ☆慢性關節炎，咽痛，舌瘡，口瘡，失眠，各種瘡癤與皮膚病等</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧            溫性：糯米            ☆肉蛋奶水產            溫性：牛肉、蝦類、海參、淡菜            熱性：羊肉(性雖熱卻不易上火)            ☆水果            ☆蔬菜及其他            溫性：韭菜、刀豆、生薑、大蒜、蕎頭、茴香、丁香、核桃、紅糖、葡萄酒            熱性：肉桂(性雖熱卻可引火下行)            真寒假熱體質為虛寒體質的一個亞型，飲食仍應以能溫陽散寒的溫性食物為主，並避免屬性過於燥熱的飲食，以減少假熱(陽浮)發生的機率。但若假熱的情況仍舊無法改善，則應尋求專業中醫師的治療或協助</p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>忌食一切涼性、寒性、生冷及燒烤、油炸、辛辣(辣椒花椒等)、乾燥(酥脆)飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
痰濕	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆<u>高血脂症</u>，<u>脂肪肝</u>，<u>脂肪瘤</u>，<u>糖尿病</u>，<u>痛風</u>，<u>高血壓</u>，<u>中風</u>，<u>冠心病</u>，<u>暈眩</u>，<u>子宮肌瘤</u>等</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧  涼性：<u>薏仁</u>、<u>大麥</u>、<u>蕎麥</u>  平性：<u>玉米</u>、<u>黃豆</u>、<u>黑豆</u>、<u>紅豆</u></p> <p>☆肉蛋奶水產  寒性：<u>豬腎</u>、<u>蛤蜊</u>、<u>牡蠣</u>  涼性：<u>鴨肉</u>、<u>蛙肉</u>  平性：<u>鯽魚</u>、<u>鯉魚</u>、<u>鯖魚</u>、<u>泥鰍</u>、<u>海蜇</u>  溫性：<u>鱧魚</u>、<u>鮫魚</u>、<u>鱈魚</u></p> <p>☆水果  寒性：<u>柚子</u>  涼性：<u>橘子</u>、<u>枇杷</u>  平性：<u>木瓜</u>、<u>檸檬</u>  溫性：<u>金橘</u>、<u>櫻桃</u></p> <p>☆蔬菜及其他  寒性：<u>荸薺</u>、<u>草菇</u>、<u>海帶</u>、<u>紫菜</u>、<u>綠茶</u>  涼性：<u>冬瓜</u>、<u>絲瓜</u>、<u>葫蘆瓜</u>、<u>竹筍</u>、<u>白蘿蔔</u>、<u>蘑菇</u>  平性：<u>茼蒿</u>、<u>山藥</u>、<u>胡蘿蔔</u>、<u>蠶豆</u>、<u>碗豆</u>、<u>蓮子</u>、<u>橄欖</u>、<u>香菇</u>、<u>豆漿</u>、<u>黑豆漿</u>  溫性：<u>芥菜</u>、<u>洋蔥</u>、<u>紅茶</u></p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>忌食一切油炸、<u>甘甜</u>、<u>油膩</u>、<u>重口味</u>、<u>高熱量</u>飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
濕熱	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆各種瘡癤與皮膚病  ☆各種急、慢性呼吸系統炎症  ☆各種急、慢性消化系統炎症  ☆各種急、慢性泌尿系統炎症  ☆各種急、慢性生殖系統炎症</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧  寒性：綠豆  涼性：薏仁、大麥、蕎麥  平性：紅豆</p> <p>☆肉蛋奶水產  寒性：蜆  平性：海蜇</p> <p>☆水果  寒性：楊桃、奇異果  涼性：枇杷  平性：木瓜</p> <p>☆蔬菜及其他  寒性：空心菜、大白菜、小白菜、綠豆芽、黃豆芽、荸薺、草菇、海帶、紫菜、綠茶  涼性：芹菜、莧菜、萵筴、冬瓜、絲瓜、大黃瓜、小黃瓜、葫蘆瓜、竹筍、蘆筍、筴白筍、茄子、白蘿蔔、金針菜  平性：茼蒿、橄欖</p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>忌食一切溫性、熱性、燒烤、油炸、辛辣、甘甜、油膩、重口味、高熱量飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
氣虛	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆感冒，<u>內臟下垂</u>，<u>慢性疲勞症候群</u>等</p> <p>☆<u>病後康復緩慢</u></p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧</p> <p>涼性：<u>小米</u></p> <p>平性：<u>糙米</u>、<u>黑米</u>、<u>黃豆</u>、<u>黑豆</u></p> <p>溫性：<u>糯米</u></p> <p>☆肉蛋奶水產</p> <p>寒性：<u>牛乳</u>、<u>章魚</u></p> <p>涼性：<u>鴨肉</u></p> <p>平性：<u>豬肉</u>、<u>豬腳</u>、<u>烏骨雞</u>、<u>鵝肉</u>、<u>鴿肉</u>、<u>烏骨雞蛋</u>、<u>鵝鶉蛋</u>、<u>燕窩</u>、<u>鱸魚</u>、<u>鯖魚</u>、 、 <u>黃魚</u>、<u>鮭魚</u>、<u>泥鰍</u></p> <p>溫性：<u>豬肝</u>、<u>豬肚</u>、<u>牛肉</u>、<u>牛肚</u>、<u>雞肉</u>、<u>羊肚</u>、<u>羊乳</u>、<u>鯉魚</u>、<u>白帶魚</u>、<u>鱔魚</u>、<u>海參</u></p> <p>熱性：<u>羊肉</u>、<u>鹿肉</u></p> <p>☆水果</p> <p>平性：<u>葡萄</u>、<u>無花果</u></p> <p>溫性：<u>棗子</u>、<u>龍眼</u>、<u>櫻桃</u>、<u>桃子</u>、<u>水蜜桃</u></p> <p>☆蔬菜及其他</p> <p>寒性：<u>草菇</u></p> <p>涼性：<u>蘑菇</u>、<u>豆腐</u></p> <p>平性：<u>高麗菜</u>、<u>番薯</u>、<u>山藥</u>、<u>芋頭</u>、<u>馬鈴薯</u>、<u>胡蘿蔔</u>、<u>蓮子</u>、<u>花生</u>、<u>香菇</u>、<u>猴頭菇</u>、 、 <u>黑木耳</u>、<u>白木耳</u>、<u>菱角(熟食)</u>、<u>蜂蜜</u>、<u>豆漿</u>、<u>黑豆漿</u></p> <p>溫性：<u>南瓜</u>、<u>栗子</u>、<u>大棗(紅棗)</u>、<u>黑棗</u></p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>慎服其他各類涼性、寒性、生冷、油膩、辛辣飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
血虛	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆貧血，暈眩，失眠，乾眼症，月經失調等</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧  平性：黑芝麻、<u>黃豆</u>、紅豆</p> <p>☆肉蛋奶水產  寒性：鴨血、牛乳、章魚、<u>牡蠣</u>  平性：豬肉、豬腳、豬心、豬血、<u>烏骨雞</u>、鴿肉、雞蛋、烏骨雞蛋、鵪鶉蛋、鯧魚、  <u>墨魚(烏賊、花枝)</u>、<u>魷魚</u>、<u>鮑魚(九孔)</u>  溫性：豬肝、牛肉、牛肚、雞肝、羊乳、鱈魚、<u>海參</u>、淡菜  熱性：羊肉、鹿肉</p> <p>☆水果  寒性：桑椹  平性：<u>葡萄</u>  溫性：<u>龍眼</u>、荔枝、櫻桃、桃子、水蜜桃</p> <p>☆蔬菜及其他  涼性：菠菜、紅莧菜、<u>番茄</u>  平性：<u>番薯</u>、花生、黑木耳、<u>豆漿</u>  溫性：<u>大棗(紅棗、黑棗)</u></p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>慎服其他各類涼性、寒性、生冷飲食</p>



體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
氣鬱	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆<u>自律神經系統失調</u>，<u>憂鬱症</u>，<u>焦慮症</u>，<u>精神官能症</u>  ☆<u>經前症候群</u>，<u>男女更年期症候群</u>，<u>陽痿</u>，<u>性冷感</u>，<u>不孕症</u>等</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧  涼性：<u>蕎麥</u>  ☆肉蛋奶水產  ☆水果  涼性：<u>橘子</u>  平性：<u>檸檬</u>  溫性：<u>金橘</u>、<u>山楂</u>  ☆蔬菜及其他  涼性：<u>白蘿蔔</u>、<u>金針菜</u>、<u>蘑菇</u>  平性：<u>大頭菜</u>  溫性：<u>韭菜</u>、<u>刀豆</u>、<u>蔥</u>、<u>洋蔥</u>、<u>大蒜</u>、<u>蕎頭</u>、<u>香菜</u>、<u>玫瑰花</u>、<u>茉莉花</u>、<u>八角</u>、<u>茴香</u>、<u>孜然</u>、<u>陳皮</u></p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>慎服其他各類涼性、寒性、生冷、油膩飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
<p>血瘀</p>	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆各種腫瘤            ☆高血壓，<u>心血管及腦血管疾病</u>，各種疼痛            ☆精神疾病，老人癡呆            ☆子宮肌瘤，<u>子宮內膜異位</u>，<u>不孕症</u>等            ☆<u>提早老化</u></p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>☆五穀雜糧            平性：黑米、紅豆            ☆肉蛋奶水產            寒性：蟹類            平性：鯽魚            溫性：鱈魚            ☆水果            溫性：山楂、桃子、水蜜桃            ☆蔬菜及其他            寒性：蓮藕            涼性：油菜、甜菜(苕蓬菜)、茄子            溫性：韭菜、蕎頭、玫瑰花、蓮花、紅糖、醋、葡萄酒            熱性：肉桂、烈酒</p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>慎服其他各類涼性、寒性、生冷、油膩飲食</p>

體質	易患疾病/飲食推薦/飲食禁忌
<p>易敏 (特稟)</p>	<p style="text-align: center;">易患疾病</p> <p>☆<u>過敏性鼻炎</u>，<u>哮喘</u>，<u>蕁麻疹</u>，<u>過敏性皮膚病</u>，<u>過敏性腸胃炎</u>，<u>花粉熱</u>，<u>各種食物及藥物過敏</u>等</p> <p style="text-align: center;">飲食推薦</p> <p>易敏體質主要應參考其他兼具體質的推薦飲食。例如兼具虛寒體質，則應多選擇能改善虛寒體質的飲食；如兼具虛寒體質及氣虛體質，則應多選擇同時能改善虛寒及氣虛體質的飲食。倘若都不兼具任何其他體質，則可參考以下原則：</p> <p><u>氣溫偏低容易發作者</u>，可參考虛寒體質推薦飲食</p> <p><u>濕度偏高容易發作者</u>，可參考痰濕體質及濕熱體質推薦飲食</p> <p><u>環境燥熱容易發作者</u>，可參考實熱體質及虛熱體質推薦飲食</p> <p style="text-align: center;">飲食禁忌</p> <p>忌食發物</p> <p><u>氣溫偏低容易發作者</u>，慎服涼性、寒性、生冷飲食</p> <p><u>濕度偏高容易發作者</u>，慎服甘甜、油膩飲食</p> <p><u>環境燥熱容易發作者</u>，慎服燒烤、油炸、辛辣、乾燥(酥脆)飲食</p>

主要參考書目：

1. 倪世美主編 (2009)。《中醫食療學》(第二版)。北京：中國中醫藥出版社。
2. 夏翔、施杞主編 (2011)。《中國食療大全》(第三版)。上海：上海科學技術出版社。
3. 王煥華編著 (2010)。《中華食物養生大全》(第二版)。廣州：廣東旅遊出版社。
4. 《中華食物便典》編委會編著 (2007)。《中華食物便典》。廣州：廣東科技出版社。
5. 王琦、田原 (2011)。《解密中國人的九種體質》(第二版)。北京：中國中醫藥出版社。
6. 吳淑芬主編 (2013)。《史上最完整的蔬果飲食圖鑑》。新北市：和平國際文化。
7. 趙濶主編 (2012)。《100種健康食物排行榜》。陳進明、李克成、蕭千祐審訂。新北市：康鑑文化。