郭月英：吃的方面要懂得拿捏和取捨

翰林驚聲

時　　間：10月23日PM7:00

地　　點：C001室

主講人：東森電視「食全食美」節目『藥膳食補』單元主講郭月英

講　　題：美食不祇是好吃而已

主辦單位：品苑美食社
攝影\張佳萱

【記者趙浩均整理】「我是紅斑性狼瘡的患者，但為何現在可以站在這裡和你們說話，還可以自行研發出許多藥膳，那就是我在『吃』的上面懂得拿捏和取捨。」郭月英一上台就點出，現在多數人只在乎要吃得豐富，卻不懂得如何才能吃得健康，吃得正確的通病。

郭月英隨即列出一張表，分析出五臟都各有對應的季節，告訴同學什麼季節，最適合吃哪種食物來調養身體。現在正逢秋天，同時也是養肺的季節，因此這個時候最容易發生氣喘、過敏、咳嗽等氣管和呼吸道的毛病，肺筋脈好的人皮膚都很漂亮。而食物的顏色也可以保護我們的五臟，因此她建議大家，可以多吃些白肉，如魚、豆腐、百合、白菜、薏仁、蓮子、山藥，同時也可以多嘗試辛辣一點的食物，如芥茉、辣椒、酸辣湯、咖哩、大蒜，或者喝湯時加一點胡椒，「這樣就可以增加血液循環的流通，才不會在秋天忽冷忽熱的時候感冒。」

為什麼大多數年輕人都不愛吃苦瓜？她解釋道，那是因為愛吃苦瓜的人都是心裡很煩悶，有太多事情要煩心，所以要藉吃苦瓜以消苦，因此反而大半是年齡越大的人越能「吃得苦中苦」。如果脾氣不好的人，可以多吃點甜食，對情緒心情都有幫助。而有些人突然喜歡吃酸，那就是身體在向你發出的警訊，那都表示是你的肝出了毛病，可

能是熬夜沒睡好或者太累的原因，而肝不好的話眼睛也會發黃，像對女生而言，肝是很重要的，因為它容易影響我們的情緒，所以都要好好照顧，盡量不要晚睡。

「我已經二十年沒吃過西瓜了。」此語一出，在座同學皆發出驚嘆之聲，郭老師解釋，舉凡所有瓜類包括哈密瓜、冬瓜等和海鮮都是屬於生冷的食物，這些對她來說都是毒藥，吃多了對身體有害而無益，這也就是為何通常在吃海鮮時，多半要配些小酒或熱湯，就是能夠達到驅寒的效果。

郭月英提到，有很多學生睡得很晚就乾脆不吃早餐，但七點到九點正好是養胃的時候，因此長期下來，身體機能就會受到影響。除了要吃早餐外，還要吃得好才行，她叮嚀，「一早起來不要馬上就一杯冰牛奶下肚」，當你剛睡醒身體還很暖和，就吃冰冷的食物，這樣的早餐反而會適得其反。五點到七點是養腎的時間，她說，「現在很多人都不會準時在這段時間內吃飯，但如果家裡有小孩子的話，盡量要讓他們在這時間內吃晚餐，從小的時候就要先把基礎打好，對他們的身體較好。」而十一點到三點正好是肝膽休息的時間，所以她特別呼籲同學，寧可早點起來也不要晚睡。

除了飲食之外，郭月英十分強調運動的好處，她輕描淡寫的說：「我今天早上才剛跑完十八公里。」聽在現在大學生的耳裡，簡直是不可思議，「怎麼可能早上不睡覺，去跑步？」她認為這才是正確的養生之道，她提到，常常看到有些人跑步跑到一半，就會邊按著肚子跑步，那就是平常沒有運動的人，突然激烈運動的話，肝臟負荷不了，肚子旁邊就會疼痛，而如果是腰側會痛，那則是腎有問題。

「現在同學們在吃東西時，很多時候都在亂吃，一下炸一下鹹，待會再吃冰，還有很多人口味吃的很重，每樣菜都要加辣椒、醬油，不然就覺得沒味道，這樣對腎臟都是一種負擔，而且就失去了「品嚐」菜的能力，」郭月英體醒同學飲食習慣的重要，千萬不要讓吃變得食之無味，「你們現在都是19、20歲的年紀，新陳代謝等功能都很好，但也不能就這樣胡亂糟蹋，就像和銀行借了多少貸款，以後都一定要還回去，只是時間早晚的問題而已，如果不趁著年輕的時候多培養自己身體的本錢，年齡大了身體就會發生很多的毛病。」