

Combination Of Food Sources Of Different Energies & Flavours can help to improve chronic illnesses' symptoms & strengthen our immune system better!

不同性质和味道的食物的组合可以帮助改善慢性疾病症状以及增强免疫系统!



The infographic illustrates the connection between food properties and health. It features a central human figure with internal organs, divided into 'Excess Yang energy' (left, red) and 'Excess Yin Energy' (right, blue). To the left, 'Invasion of external Pathogens' (外部病原体入侵) is shown with icons for Heat (热), Fire (火), and Damp-heat (湿热). To the right, 'Internal health problems' (内部的健康问题) are shown with icons for Cold (寒), Dampness (潮湿), Dryness (干燥), and Wind-cold (风寒). Below the figure, various food items are grouped into categories: 'Foods With Sweet Flavour' (甜味的食物) including Honey, Aduki Beans, Oats, Corn, and Milk; 'Foods With Bitter Flavour' (苦味的食物) including Chinese Almonds, Lemons, and Bitter Melon; and 'Balanced Yin & Yang/ Neutral Foods' (阴和阳平衡/中性食物) including Plums, Apples, and Peas.

不同性质和味道的食物来源的概述

在西方饮食中，食物被鉴定为蛋白质、卡路里、碳水化合物、维生素和其它营养益处来源。然而，在中医饮食中（包括草药），食物不仅被鉴定为维生素和矿物质的来源，更为食物的能量属性，如：性质和味道。

根据中医理论（TCM），食物就像草药，善于配搭也能帮助改善慢性疾病症状以及增强免疫系统等等。



不同性质的食物来源可以帮助改善我们健康问题的症状，并通过识别其身体类型的失衡来更好地增强我们的免疫力。

阴/阳	能量类型	食物来源
阴	寒	<ul style="list-style-type: none"> ● 水果类：香蕉、葡萄柚、香瓜、柿子、柚子、杨桃、甘蔗、西瓜，特别是白色/棕褐色及棕色的水果等 ● 肉类和海鲜：蛤蜊、螃蟹、墨鱼、水母、猪骨髓和蜗牛等。 ● 蔬菜类：慈姑、竹笋、苦瓜、海带、葛根、莲藕、丝瓜、海藻、豆芽、西红柿、马蹄、西洋菜、茭白，特别是白色/棕褐色及褐色的蔬菜等 ● 其它：鸡蛋黄、盐、酱油和茶（如：洋甘菊、菊花、茉莉花、绿茶和莲心）等。

阴	凉	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：豆腐、青豆和豆奶等。 ● 水果类：中国梨、椰子、青苹果、青葡萄、蜜瓜、猕猴桃、柠檬、枇杷、山竹、橙、木瓜、梨、菠萝、草莓、菱角，特别是白色/棕褐色及棕色的水果等。 ● 谷类：苋菜、大麦、荞麦、中国薏仁、小米、小麦和麦麸等。 ● 草药和香料：西洋参、党参、酒花、百合花、薄荷茶及茶叶等。 ● 肉类和海鲜：蛤蜊、田鸡肉、猪皮、兔肉和羊肝等。 ● 蔬菜类：苜蓿芽、芦笋、西兰花、白菜、卷心菜、花椰菜、芹菜、黄瓜、茄子、青豆、芥菜、生菜、百合、丝瓜、蘑菇、萝卜、菠菜、芋叶、冬瓜，特别是白色/棕褐色及棕色的蔬菜等。 ● 其它：奶酪、鸭蛋、蛋白、蚝壳，芝麻油和酸奶等。
阴和阳平衡	中性	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：赤豆，杏仁、蚕豆、腰果、鹰嘴豆、中国杏仁、白果、莲子、花生、开心果、大豆和向日葵籽等。 ● 水果类：鳄梨、蓝莓、无花果、枸杞子、橄榄，李子等。 ● 谷类：玉米、燕麦、米糠、黑麦和白米等。 ● 草药和香料：甘草和藏红花等。 ● 肉类和海鲜：牛肉、鸭肉、鹅肉、泥鳅、牡蛎、猪肉、扇贝、海鳗和海虾等。 ● 蔬菜类：甜菜根、黑木耳、胡萝卜、节瓜、马铃薯、萝卜叶、香菇、四季豆、地瓜、萝卜、白木耳和芋头等。 ● 其它：蜂蜜、牛奶、花生油、鹌鹑蛋、冰糖、蜂王浆和糖等。
阳	温	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆类：黑豆、黑芝麻、栗子、芸豆、松子、红豆、剑豆和核桃等。 ● 水果类：杏、佛手柑、樱桃、椰肉、枣、番石榴、山楂果、龙眼、荔枝、芒果、油桃、桃子、石榴、红苹果、红枣、覆盆子、橘子、橘皮，特别是红色/黑色/蓝色/紫色/橙色/黄色及深绿色的水果等 ● 谷类：黑糯米、糙米、中国高粱、发芽糙米、糯米和小小米等。 ● 草本和香料：罗勒、丁香、葛缕子籽、豆蔻、冬虫夏草、芫荽、小茴香、苜蓿种子、茴香、大蒜、生姜（新鲜）、人参、葱、牛至、林芝、洋葱、香菜、迷迭香、八角、四川干胡椒、甜墨角兰、百里香及白胡椒等。 ● 肉类和海鲜：鲍鱼、鲤鱼、鸡肉、淡水鳊鱼、淡水虾、带鱼、火腿、龙虾、青口贝、猪肝、猪肚、鲑鱼、海参、海胆、麻雀肉和鹿肉等。 ● 蔬菜类：深绿叶蔬菜、甜椒、韭菜、甘蓝、韭葱、芥菜和南瓜，特别是红色/黑色/蓝色/紫色/橙色/黄色及深绿色的蔬菜等 ● 其它：椰奶、咖啡、黄油、茶（如：加兰菊花、人参、桂花和玫瑰花蕾）、羊奶、鹅和麻雀蛋、红糖、麦芽糖、植物油、醋、酒和烟草等。
阳	热	<ul style="list-style-type: none"> ● 草药和香料：黑胡椒，辣椒，肉桂，干姜，辣根，芥菜籽，羊肉，大豆油和鲑鱼等。



不同味道的食物来源与我们的器官息息相关，摄取它们将有助于改善我们健康问题的症状，并更好地增强我们的免疫力。

味道	有关器官	益处	食物来源
苦	血液,心脏,小肠和舌头	清燥热及干湿、刺激食欲、促进下腹效果如排尿和排便。	慈姑、芦笋、佛手柑、苦瓜、中国杏仁、咖啡、银杏坚果、莴苣、百合、莲叶、猪肝、李子仁、海藻、茶叶、萝卜、醋和酒等。
甜	口,肌肉,脾脏和胃都	减缓急性反应及中和食物的毒性作用。亦可润滑和滋养身体。	鲍鱼、苹果、牛肉,鲤鱼、胡萝卜、樱桃、栗子、中国薏仁、玉米、枣、糯米、葡萄、蜂蜜、龙眼肉、莲藕、牛奶、豌豆、花生、梨、马铃薯、南瓜、香菇、大豆、甘蔗、地瓜、白米、小麦和芋头等。

酸	眼睛, 胆囊, 肝脏和神经	收敛效应有助于阻止体液和其它物质从体内异常排出, 如腹泻、排放和大量出汗。	苹果、葡萄、山楂、柠檬、枇杷、芒果、橄榄、橙、木瓜、桃子、梨、菠萝、李子、石榴、柚子、蜂王浆、草莓、橘子、西红柿和醋等。
咸	膀胱, 骨, 耳朵和肾脏	消散体内积累物、硬度软化、滋养血液和润滑肠道以诱导排便。	鲍鱼、苋菜、大麦、蛤、螃蟹、乌贼、鸭肉、火腿、海带、小米、青口贝（新鲜和干的）、牡蛎、猪骨髓/血液和内脏、猪肉、水母、鹌鹑蛋、海参、虾和蜗牛等。
辛辣	大肠, 毛发, 肺脏, 鼻子, 和皮肤	促进循环（气）及刺激食欲。	罗勒, 包菜, 灯笼椒, 芹菜、辣椒、韭菜、肉桂、香菜、茴香、大蒜、生姜、葱、金桔、韭葱、芥菜、芥菜籽、洋葱、牛至, 香菜, 胡椒、薄荷、萝卜、萝卜叶、迷迭香, 四川胡椒、甜墨角兰, 橘子、橘皮、百里香, 萝卜、酒和芋头等。

参考：[身体类型和正确饮食的信息](#)