



服用中藥的忌口

俗話說的好「吃藥不忌口，壞了醫師手」。忌口即指治病服藥時的飲食禁忌。

服用中藥時，為了保證藥效，在服藥期間必須注意藥物與食物、藥物與藥物發生反應，而帶來對病人的危害，或減低藥物功效並發生副作用。

- 一般服用中藥以溫開水服用為佳，除非醫師有特別交待需以另外方式服用中藥，原則上請遵照醫師指示服用。
- 吃鎮靜、催眠藥物的前後都不宜喝茶，更不能用茶送服這些藥物。因茶葉中含有的咖啡鹼、茶鹼、可可鹼等成分，具有強心、利尿、刺激胃酸分泌及興奮高級神經中樞等作用。
- 一般中藥與西藥服用時，原則上兩者需間隔 60 分鐘，不可同時服用。
- 腸胃功能較差的病人，平時應吃清淡飲食，七八分飽即可，勿吃大魚大肉，以免增加腸胃負擔，使病情加重。
- 平時若醫師建議可服用人參時，不宜吃白蘿蔔，因白蘿蔔有消食、化痰、通氣的作用，而人參是滋補性藥物，在一補一消中，作用就抵消了。因白蘿蔔有通氣消食作用，如亂服人參易導致胸悶、氣促、坐立不安、胃口大減，利用白蘿蔔來消導即可改善以上的症狀。
- 服清熱涼血及滋陰藥物時，不宜食用蔥、蒜、辣椒、胡椒、羊肉等熱性食物。「熱性體質」的病人服以上的食物會增加熱的現象而抵消清熱涼血藥及滋陰藥的作用。在治療寒證服用中藥時應忌食生冷食物。
- 以中醫的觀念，忌口是因應每個人的體質而出現的，如：

脾胃虛的忌辛辣、香燥食物。

感冒初期，正服用解表散寒的中藥，應當忌食生冷及油膩食物。

小孩腹瀉，忌食生冷及油膩，飲食宜清淡。

胸悶、氣滯、腹脹時，不宜食用豆類、蕃薯，因易引起腹脹。

- 有水腫的病人，少食食鹽。哮喘、過敏性皮膚炎者，應少食羊肉、蛋、魚、蝦、蟹等海產類食物。
- 當然腐敗不潔的食物、生肉、野生菌、未煮熟的食物都在禁忌之中。

- 總而言之，由於疾病的關係，在服中藥期間凡屬生冷寒涼、油膩、腥臭等不易消化的食物，或有辛辣特殊刺激性的食物及燒烤、燥熱、油炸的食物也都應忌口；宜吃較清淡平和易消化吸收的食物。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1185
HE-90035