

Chế độ ăn uống để giữ cơ thể cân đối

Tác Giả: Wang Yuan-fu

Thứ Ba, 20 Tháng 10 Năm 2009 04:17

Con người cần ăn uống hàng ngày. Nếu một người ăn một cách đúng mức, người ấy dĩ nhiên có lợi ích; nếu một người không ăn đúng cách, nó sẽ dẫn đến một căn bệnh.



Theo y học Trung Hoa, một nguyên tắc ăn uống đúng cách là ăn ngũ cốc ăn có số lượng cân bằng của thức ăn Âm và Dương. Để ăn Âm thì thịt bò và đậu nành, và thức ăn Dương là cá chép và hạt đậu.

Cơ thể con người gồm có âm và dương. Cũng có thức ăn âm và dương, và thức ăn có năm vị là chua, cay, ngọt, đắng, mặn. Thức ăn làm tác động đến âm và dương của cơ thể và năm vị của nó.

Thức ăn cung cấp cho cơ thể theo nhu cầu của cơ thể có âm và dương và năm vị. Phương pháp ăn uống để giữ cơ thể cân đối như nên nhớ vào bốn điểm sau: chế độ ăn kiêng thích hợp, chế độ ăn kiêng quân bình, hài hòa của âm và dương và hài hòa của năm mùi vị.

Chế độ ăn kiêng thích hợp

Chế độ ăn uống để giữ cơ thể cân đối

Tác Giả: Wang Yuan-fu

Thứ Ba, 20 Tháng 10 Năm 2009 04:17

Hoàng Đế Nhoi Kinh nói rằng “Uống và ăn hợp lý”. Có nghĩa là uống thức ăn nên phù hợp. Không ăn quá nhiều, vì làm đau dạ dày; không ăn quá ít, vì dạ dày không đủ năng lượng cung cấp.

Con người hiện đại ăn quá nhiều, và rèn luyện thể dục quá ít, đó là nguyên nhân gây béo phì. Nó có thể gây ra hội chứng trao đổi chất (béo phì, bệnh, huyết áp cao, lượng đường cao, và tăng mỡ trong máu)

Chế độ ăn uống cân bằng

Con người nên ăn đa dạng thức phẩm. Sự đa dạng nhất về thức ăn chủ yếu, vì thịt, trái cây và rau làm thức ăn phụ; và ăn thức ăn có năm vị để giúp cơ thể sản xuất chất tiêu hóa cùng với Khí (qì). Con người nên ăn mọi loại thức ăn nhưng không nên ăn quá nhiều; nếu không, nó sẽ gây hại cho cơ thể.

Hài hòa âm dương

Bản chất của cơ thể người được chia thành âm và dương, lạnh và nóng, và bản chất của thức ăn cũng chia thành âm và dương, lạnh và nóng. Người có mệnh dương (nóng) nên ăn nhiều thức ăn âm (lạnh) để đi vào hòa âm và dương. Nếu họ ăn quá nhiều thức ăn dương (nóng), nó sẽ gây nên thêm dầu vào lửa, đi vào đó sẽ dẫn đến các triệu chứng bệnh về nóng, như khát nước, nên các món như thịt nướng.

Người có mệnh âm, người có tính âm sẽ ăn nhiều thức ăn dương (nóng) để đi vào hòa âm và dương. Nếu họ ăn quá nhiều thức ăn âm (lạnh), nó gây nên như làm lạnh huyết, nó sẽ dẫn đến các triệu chứng về lạnh như đau dạ dày và rối loạn kinh nguyệt. Chúng ta không nên ăn thức ăn quá nóng cũng như quá lạnh.

Hài hòa năm gia vị

Chế độ ăn uống để giữ cơ thể cân đối

Tác Giả: Wang Yuan-fu

Thứ Ba, 20 Tháng 10 Năm 2009 04:17

Có năm loại gia vị: chua, đắng, ngọt, cay, và mặn. Năm gia vị này nên được cân bằng. Chú ý tới sự hài hòa của năm gia vị, chúng ta có thể biết được các chức năng thông thường của xương, máu và các cơ quan.

Kết luận

Thức ăn là cần thiết bởi vì nó cung cấp năng lượng và các chất thiết yếu. Không ăn đúng cách có thể gây nên các bệnh tật. Y học hiện đại nhận thấy rằng chế độ ăn kiêng vừa phải.

Tùy theo năm vị của âm và dương, y học Trung Hoa có hai đức đi kèm: Ăn kiêng nên hài hòa giữa âm và dương và năm gia vị. Đây là những kiến thức quý giá cho con người hiện đại. Nó sẽ giúp chúng ta không chỉ thông thạo thức ăn mà còn giúp khỏe mạnh.

Tiến sĩ Wang là một chuyên gia về y học cổ truyền Trung Hoa