

啤梨身形 有得救!



香港人食無定時，又長期坐於辦公室，引致消化功能差，脂肪積聚於腹部及臀部，變成最普遍的啤梨身形；此外，亦有些人除了腹部脹滿外，更出現四肢浮腫的症狀。這兩類人在中醫學角度都屬消化功能不佳，今期崔醫師特別為這兩類人士提供不同的時令湯水，不但能消滯健胃，更助你脫離啤梨身形的行列。

山楂酸梅湯 (3至4人量)

適合消化功能差、脂肪積聚於腹部及容易變成中央型肥胖之人士。

材料：山楂1兩、烏梅5枚、穀芽1兩、麥芽1兩、冰糖適量。



製法：洗淨所有材料，放清水8至10碗，慢火煲約1小時，然後加入冰糖調味，待完全溶化後即可飲用。

功效：(1) 山楂消食開胃，兼能降血壓、降血脂。
(2) 烏梅生津止渴。
(3) 穀芽、麥芽均能消食健胃。

貼士：山楂帶酸性，患有慢性胃炎、胃潰瘍和胃酸過多的人士不宜飲用。



消食去濕湯 (1人量)

適合食滯、消化不良、腹部脹滿及四肢浮腫之人士。

材料：生薏米5錢、穀芽5錢、麥芽5錢、茵陳5錢、荷葉1塊、冬瓜連皮及核半斤。

製法：以上材料加清水4碗煎至1碗，溫服。

功效：(1) 薏米能健脾利水滲濕。
(2) 穀芽、麥芽均能消食健胃。
(3) 茵陳清利濕熱。
(4) 研究顯示，荷葉有不錯的減肥降脂功效，加上能解暑清熱和健脾止瀉，夏天飲用尤為適合。
(5) 冬瓜清熱利水消腫，能去掉堆積過多的脂肪，對肥胖病患者有良好的治療作用。

貼士：此湯性質溫和，適合一般人士飲用。孕婦及哺乳期婦女不宜飲用。

蘋果與啤梨...

脂肪的分布大致可分為兩類型——蘋果型和啤梨型。蘋果型多以男性為主，其脂肪多積聚於腹部，亦稱之為「中央型肥胖」。啤梨型則多以女性為主，其脂肪多積聚於臀部和腿部。

美國有研究顯示，屬蘋果型的人士會較屬啤梨型的人士容易患上和肥胖相關的疾病，如糖尿病，心臟病，高血壓，乳癌等。

