

河南什么是药食同源养生

生成日期: 2025-10-24

中药与食物的关系是一一药食同源。大家知道，中医治病**主要的手段是中药和针灸。中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质，因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病，就称为药物，有些东西只能作饮食之用，就称为饮食物。但其中的大部分东西，既有治病的作用，同样也能当作饮食之用，叫做药食两用。由于它们都有治病功能，所以药物和食物的界限不是十分清楚的。比如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又是大家经常吃的富有营养的可口食品。知道了中药和饮食物的来源和作用以及二者之间的密切关系，我们就不难理解药食同源的说法了。科学养生，一定要选择健康安全的药食同源食养之法。河南什么是药食同源养生

中医学有一种中药的概念是：所有的动植物、矿物质等都属于中药的范畴。也就是说凡是中药，都可以食用，只不过是用量上有所差异。中药的***药效强，用药正确时，效果突出，而用药不当则容易出现较明显的副作用；食物的***效果不及中药那样突出，但日积月累也能起到调理的作用。我们在日常生活中，常见的药食同源物质有山药、粳米、龙眼肉、山楂、核桃、杏仁、花椒、桂皮、南瓜子等，它们既属于中药，又是大家经常吃的富有营养的可口食品。现在，出于安全考虑，卫健委根据《中华人民共和国食品安全法》及其实施条例的规定，经国家市场监督管理总局同意，制定了《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》，以此清晰界定食药物质范围。河南什么是药食同源养生黄金期，吃对很重要。

以大枣为例，中医认为，大枣性味甘平，能健脾养胃、***生津、养血***、缓和***，主治脾胃虚弱、倦怠无力、食少便溏、***心悸、盗汗以及血小板减少性紫癜等病症。古典名著《红楼梦》中就有好几处提到了大枣。在第11回里，秦氏道：“昨日老太太赏的那枣泥馅的山药糕，我吃了两块，倒像克化的动似的。”第54回里，贾母带着内眷们在大观园里饮酒看戏，至深夜不散，贾母觉得有些饿了。王熙凤忙回道：“有枣儿熬的粳米粥。”可见，贾母年逾古稀，仍然容光焕发、精神旺健、思维敏捷、体健少病，这跟贾府善于养生、青睐食疗是分不开的。

药食同源是如何分辨食物与药物的异同的呢？中药与食物的共同点：可以用来防治疾病。它们的不同点是：中药的***药效强，也就是人们常说的“药劲大”，用药正确时，效果突出，而用药不当时，容易出现较明显的副作用；而食物的***效果不及中药那样突出和迅速，配食不当，也不至于立刻产生不良的结果。但不可忽视的是，药物虽然作用强但一般不会经常吃，食物虽然作用弱但天天都离不了。我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少的对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，它们并不亚于中药的作用。因此正确合理地调配饮食，坚持下去，会起到药物所不能达到的效果。病从口入，吃不对怎么能养生？

食物疗法寓治于食，不仅能达到保健强身、防治疾病的目的，而且还能给人感官上、精神上的享受，使人在享受食物美味之中，不知不觉达到防病治病之目的。这种自然疗法与服用苦口的药物相比迥然不同，它不像药物那样易于使人厌服而难以坚持，人们容易接受，可长期运用，对于慢性疾病的调理***尤为适宜。此外，食疗用品在剂型、剂量上不像药物那样有严格的规定，不能随意更换，它可以根据患者的口味习惯进行不同的烹调加工，使之味美色艳，寓***于营养和美味之中。当然，由于食物疗法和药物疗法各有偏长，故在防病治病的过程中二者都是不可缺少的，应利用其所长，运用于不同的疾病或疾病的不同阶段，食物疗法与药物疗法相互

配合，相互协同，相得益彰。夏日无病三分虚，中医食疗来帮你，药食同源让你越吃越健康。河南什么是药食同源养生

跟着节气来养生，药食同源越吃越健康。河南什么是药食同源养生

人们对于“药食同源”**初的认识是指药物和食物来源相同；随着中医理论的成熟，“药食同理”的思想赋予了食物“性味归经”，人类逐渐把握药物的自然属性，并将其应用到饮食中。南北朝时期，食疗文化逐渐兴起，《食疗本草》《食医心镜》《饮膳正要》等食疗专著，形成了“药食同功”的理论基础。“药食同源”这一说法的出现尚不清楚源于何时，似乎是近代才出现的。20世纪30年代，我国已有“医食同源”的说法。随着养生保健热潮的兴起，20世纪80年代，国内开始出现了一些“药食同源”或“医食同源”的相关论述。同样深受中国医学影响的日本在近代也有“医食同源，药食一如”的说法。“药食同源”这一概念实际上是中国传统医学中食疗、药膳、养生等方面思想的反映，体现了中国传统医学对药物和食物起源上的联系的认识。河南什么是药食同源养生

上海寻然集健康管理有限公司致力于食品、饮料，以科技创新实现***管理的追求。寻然集作为营养健康咨询服务，电子商务，食品销售。寻然集主张以“食药同源”的汉方食养为依据，结合现代预防医学及健康检测技术，将养生融于日常点滴生活中，提供各类汉方食养产品以及丰富的健康管理定制化服务，打造将线上、线下融合，全渠道、多元化的健康产业平台，的企业之一，为客户提供良好的然茶汉方花饮，药食同源食养健康食品，健康服务定制，健康产品定制。寻然集不断开拓创新，追求出色，以技术为先导，以产品为平台，以应用为重点，以服务为保证，不断为客户创造更高价值，提供更优服务。寻然集始终关注食品、饮料行业。满足市场需求，提高产品价值，是我们前行的力量。