

## 早餐要吃熱食保護胃氣

最近流行生機飲食，很多人一早就喝蔬果汁，雖說可以提供蔬果中直接的營養及清理體內廢物，但大家忽略了一個最重要的關鍵，那就是人的體內永遠喜歡溫暖的環境，身體溫暖，微循環才會正常，氧氣、營養及廢物等的運送才會順暢。所以吃早餐時，千萬不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰紅茶、綠豆沙、冰牛奶等等，短時間內也許您不覺得身體有什麼不舒服，事實上會讓你的身體日漸衰弱的，這是為什麼呢？

吃早餐應該吃「熱食」，才能保護「胃氣」。中醫學說的胃氣，其實是廣義的，並不單純指「胃」這個器官而已，其中包含了脾胃的消化吸收能力、後天的免疫力、肌肉的功能等。因為早晨的時候，夜間的陰氣未除，大地溫度尚未回升。體內的肌肉、神經及血管都還呈現收縮的狀態，假如這時候你再吃喝冰冷的食物，必定使體內各個系統更加攣縮、血流更加不順，也許剛開始吃喝冰冷的食物的時候，你不覺得胃腸有什麼不舒服，但日子一久或年齡漸長，你會發現怎麼吸收不到食物精華，好像老是吃不結實，或是大便老是稀稀的，或是皮膚越來越差，或是喉嚨老是隱隱有痰不清爽，時常感冒，小毛病不斷，這就是傷了胃氣，傷了身體的抵抗力。

因此早上第一個食物，應該是享用熱稀飯、熱燕麥片、熱羊乳、熱豆花、熱豆漿、芝麻糊、山藥粥或廣東粥等等，然後再配著吃蔬菜、麵包、三明治、水果、點心等。在這裡我不建議喝牛奶，因為牛奶容易生痰、產生過敏，較不適合氣管、腸胃、皮膚差的人及潮濕氣候地區的人飲用。