

注意您的消化

在中醫看來，健康的消化是健康的基礎。按照這份指南飲食可以改善您的消化。當您改變您的飲食之際，請注意消化良好與消化不良的跡象。如果您有多項消化不良的跡象，請與您的醫師交流討論。留意進食：不說太多話，反覆咀嚼18到20次，只吃到半飽。

消化良好

口腔內有愉快的味道和芬香的氣息

腸胃未感到不適

飯後感到滿足
(無飢餓感)



飯後頭腦清醒，
不昏昏欲睡，
無魂不守舍的現象

輕鬆且正常規律的排泄

消化不良

頭痛，噁心，鼻竇堵塞

口腔內有怪味及惡臭
口腔潰瘍

腸胃不適
打嗝，腸胃脹氣

對所吃的食品失去食慾
或是不知道吃什麼食品
來滿足食慾



飯後感到疲憊，
抑鬱，煩躁，
頭暈目眩以及行動遲緩

大汗淋漓，
出疹，
忽冷忽熱

無法控制或長期對刺激性和高脂食物的渴望，
如冷的，辣的，鹹的，
甜的或是酸的食物

排泄物的味道很重
排泄腹瀉，或排尿有困難