

# HOMOLOGY OF MEDICINE AND FOOD

## 药食同源

随着生活水平提高，人们追求健康的意识不断增强，“保健”“养生”等话题越来越受到人们的重视，“药食同源”食品也受到人们的青睐。

“药食同源”最早出现在传统中华医学著作《黄帝内经》。《黄帝内经太素》中提到：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，“‘五谷’，以其充饥则谓之食，以其疗病则谓之药”等。古代医学家将中药的“四性”“五味”理论融入食物中，认为每种食物也具有“四性”“五味”。食物的“四性”即是分为寒、热、温、凉四种性质，“五味”是指食物具有辛、甘、酸、苦、咸五种味道。在两千多年前，人们便对“药食同源”有了基本认识。许多食物既是食物也是药物，它们之间并无绝对的分界线，食物和药物同样能够防治疾病。

“药食同源”并非绝对安全，虽源于食物，其本质仍具中药属性和功能性。“药性归经”，使用不当会引发各种不良反应：山楂为健胃消食之良药，可作为多种零食

原料，但山楂含有大量有机酸、果酸和山楂酸等，容易造成胃酸猛增，长期食用会刺激胃粘膜。生山楂中的鞣酸与胃酸结合还可能形成胃结石，长期空腹食用会引起胃溃疡，胃出血，甚至胃穿孔。

由于“药食同源”的特殊性，我们有以下几点建议：

**一、注重基源。**我国地大物博、物产丰富，中药资源种类众多，使用前，需要将其基源等情况搞清楚。

**二、仔细辨别。**异物同名、同物异名、种质变异和一药多源的现象自古有之，这些多基源的药食同源物质的质量和药性差异都很大，成分含量也有明显差异，食用时，我们应擦亮双眼，注意识别。

**三、规范加工。**“炮制”是中药加工处理的一种方法，可通过蒸、煮、炒、炙等手段起到减毒增效、改变药性等目的，从而提高用药的安全性及有效性。甘草生用、炙用，其功有异。生甘草味甘偏凉，主要用于泻火解毒；炙甘草味甘偏温，以

益气补中，缓急止痛为胜，二者功效截然相反。因此，炮制可改变药食同源物质的药性及毒性，若错用炮制品或应炮制而未炮制，不仅无法起效，还会适得其反。

**四、配伍使用。**与其他药物和食材配伍使用，必须具备一定的中医理论为基础。配伍得当合理，可相互提高功效或降低不良反应。如配伍不当，可能会降低疗效甚至出现毒性反应。

我国《食品安全法》规定，生产经营的食品中不得添加药品，但是可以添加“药食同源”——按照传统既是食品又是药品的物质。北京会所餐饮厨房团队经常推陈出新，在增加新菜品或饮品时，均严格遵守国家卫健委所发布的药食同源目录管理规定：《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》，对不能添加食用的中药，坚决做到不采购、不使用，始终坚持遵纪守法，认真贯彻国家食品安全标准，为会员每一餐食安把关，让会员在北京会所这个“家外之家”安心、放心、舒心地用餐。🐦