

秋不食薑；夜不食薑

薑如有部分爛掉就要全部丟掉，這點和處理許多水果（如梨）是一樣的，可視為一般常識。

中醫

「早上吃薑，勝過吃參湯；晚上吃薑，等於吃砒霜」

提醒大家：早上吃薑有益，晚上吃薑有害！

因為薑本來屬熱，會讓人上火，晚上吃有如服毒（砒霜）勞命傷身，所以不宜吃。

至於晚餐吃甚麼對身體有益呢？對此古人"上床蘿蔔下床薑"，一則說明白蘿蔔的價值遠超過我們的瞭解；如果說早上吃薑勝過人參湯；晚上吃蘿蔔也有同樣價值與功效！

同時也說明薑可吃，但不可多吃。特別是秋天，最好別吃，因為秋天氣候乾燥、燥氣傷肺，加上再吃辛辣的生薑，更容易傷害肺部，加劇人體失水、乾燥。

在古代醫書中也出現這樣的"警示"："一年之內，秋不食薑；一日之內，夜不食薑。"

秋天不食或少食生薑以及其它辛辣的食物，早已引起古人的重視，這是很有道理的。

固然孔老夫子主張：吃飯時一定要有薑~（子曰：「不撤薑食」），但薑吃太多還有一害，就是會傷眼！

《本草經疏》說：「久服損陰傷目，陰虛內熱，陰虛咳嗽吐血，表虛有熱汗出，自汗盜汗，臟毒下血，因熱嘔惡，火熱腹痛，法非忌之。」

一再說明長期服用生薑對眼睛會造成損害。

中華文化博大精深，醫藥與飲食都在其中，且相輔相成，融會貫通。

所以中醫對所有食材；特別是蔬果的屬性，究竟是屬溫涼冷熱；還是相成相剋，都有精確的分類，所以吃對了時間和搭配方法，就能治病養身，吃錯了就要小心！

今（十月初二）日為立冬，一定會有很多人去，請大家告訴大家，不要晚上跑到夜市狂吃，即使覺得晚上吃一點都沒甚麼不適；或認為從

小就是這麼吃法，有甚麼不可以？

在此還是要提醒，老祖先的智慧不是「鐵齒」就能推翻的，切勿「不見棺材不掉淚」拿自己的身體和健康做賭注；而且最好能改掉入秋就大吃薑母鴨或麻油雞這類以薑為主的補品，吃夜市”黑白切”配的大批薑絲，看看就好！

~ 薑，山藥，蕃茄不能吃的條件 ~

1. 薑

在家煮飯燒菜所用的生薑只要有一部分爛掉，便要整個丟棄，千萬不要捨不得只把爛的切掉，留下好的繼續燒菜。

因為薑腐爛時，薑體會產生很強的 " 黃樟素 " ，人體吃進黃樟素會造成肝細胞病變，嚴重影響身體健康。

所以婆婆媽媽們不要因小失大，薑爛了就整個丟掉，也不要切片未用置入冰箱，因為皆生質變。

2.山藥

山藥有收斂作用，有便秘或排便不順的人不要吃，否則便秘更嚴重。

多吃山藥會促進人體分泌賀爾蒙，賀爾蒙對一般人有益，但是有子宮、卵巢、乳房腫瘤者不宜進食，還有男性攝護腺腫瘤也一樣，吃了會助長腫瘤，要注意喔。

3.蕃茄

未成熟的綠蕃茄含有可溶性收斂劑，它會把胃液結成塊堵住胃的賁門(胃口)，使胃壓升高讓人感覺不舒服。

生蕃茄(綠色)含有大量的 " 龍葵素 " 龍葵素是一種生物鹼，具有腐蝕性和溶血性大量吃的話會咽喉麻癢、胃部灼痛，胃腸發炎，所以蕃茄要買熟透的、全紅的比較安全。