

- ◎ 식이요법은 즐거운 마음으로 하지 않으면 오히려 그로 인한 스트레스로 역효과가 생깁니다.
- ◎ 낙숫물에 바위가 뚫리듯 평소의 잘못된 식이는 언젠가는 반드시 병^病을 유발합니다.
- ◎ 자신의 체질에 맞지 않는 음식은 최대한 피하고, 피할 수 없다면 최소한만 먹기 바랍니다.
- ◎ 체질한약을 복용 중에는 식이요법을 더욱 철저히 해야 부작용 없이 원하는 효과를 얻을 수 있습니다.

아래의 체질별 식단표에서 다음의 사항을 주의하여 식이요법을 하기 바랍니다.
 다. 체질별 음식의 분류는 무이사상의학연구소편 武夷四象醫學研究所編입니다.

- ① 자신의 체질에 속한 음식이라도 개인의 특이성으로 소화불량, 방귀, 체기, 복통, 구토, 변비, 설사, 알레르기, 두드러기 등을 유발하는 음식은 피하십시오.
- ② 소음인은 음식을 짜고 맵게 먹어야 소화가 좋아져 눈이 밝아지고 원기가 생깁니다.
- ③ 큰 병이 없는 경우에는 태양인도 소양인 음식을 소양인도 태양인 음식을 어느 정도 먹어도 무방하나, 태음인과 소음인 음식(밀줄 그은 것은 특히)은 최대한 피하기 바랍니다.
- ④ 큰 병이 없는 경우에는 태음인도 소음인 음식을 소음인도 태음인 음식을 어느 정도 먹어도 무방하나, 태양인과 소양인 음식(밀줄 그은 것은 특히)은 최대한 피하기 바랍니다.
- ⑤ 태음인 음식 중 밀줄 그은 것은 성질이 매우 차거나 소화에 부담이 있으니 소음인이 피해야 하며, 소음인 음식 중 밀줄 그은 것은 성질이 열^熱하여 태음인도 자주 먹거나 오랜 기간 먹으면 해가 됩니다.

| | 태양인 | 소양인 |
|-------------------------|--|--|
| 곡류 | 메밀, 멥쌀현미, 팥, 옥수수 , 옥수수마가린 | 호밀, 보리 , 멥쌀, 녹두, 청모듬, 완두콩, 참깨, 참기름 |
| 채소 | 감자, 붉은 호박, 오이, 상추, 부추, 양상추, 배추, 브로콜리, 더덕, 비름나물, 아욱 | 감자, 양배추, 질경이나물, 숙주나물, 치커리, 아욱, 수세미, 두릅, 우엉, 당근, 알로에, 겨자, 냉이, 고추냉이 |
| 버섯 | 송이버섯, 양송이, 새송이, 목이버섯, 석이버섯, 홍차버섯, 능이버섯(향버섯) | 느타리버섯, 팽이버섯 |
| 해초 | 김 | 미더덕 |
| 육류 | 양고기 | 돼지고기 |
| 생선 해산물 | 도미, 우럭, 조기, 민어, 다금바리, 능성어, 잉어, 붕어, 새우, 성게 알, 골뱅이, 조개류(재첩, 홍합, 대합, 모시조개, 키조개), 오징어, 문어, 해파리 | 꽂어, 가자미, 임연수어, 병어, 방어, 까나리, 곰치, 복어, 쥐치포, 다슬기(울갱이), 가물치, 우렁, 달팽이, 소라, 명게, 해삼, 굴, 전복, 낙지, 주꾸미 |
| 과실 | 감 , 꽃감, 감식초, 사과 , 사과식초, 모과, 다래, 코코넛, 레몬, 망고, 자몽, 키위, 포도 , 포도씨유, 머루, 후추, 올리브, 올리브유, 아몬드, 땅콩, 구자(부추씨) | 토마토, 딸기, 바나나 , 파인애플, 호두, 석류, 산수유, 구기자, 으름, 하늘수박(과루), 수세미, 지부자, 차전자, 복분자, 토사자, 구기자, 산장(파리) |
| 차 | 커피 , 코코아 , 초콜릿 , 모과차, 메밀차(소바차), 자스민차, 레몬차 | 녹차 , 홍차, 보이차, 우롱차, 산수유차, 구기자차, 동규자차 |
| 보약 보양식 건강식 건기식 | 오가피, 솔잎, 양고기, 자몽, 포도씨유, 솔잎, 초록입홍합 추출오일 복합물, 비타민 B, 목이버섯 | 숙지황, 파극천, 육종용, 구기자, 토사자, 부추씨(구자), 자라(용봉탕), 거북이(구판), 석류, 달맞이꽃 종자유, 클로렐라, 녹차추출물, 카테킨, 알로에, 약마의 발톱, 비타민 A |
| 술 | 포도주 , 머루주, 송엽주, 송절주, 산사춘 | 맥주 , 복분자주, 구기자주, 지황주, 황련주 |

| | 태음인 | 소음인 |
|-------------------------|---|--|
| 곡류 | 밀(밀가루) , 울무, 콩(콩나물, 된장, 청국장, 두부, 콩비지, 두유), 메주콩, 강낭콩, 찰쌀 , 찰쌀현미, 수수 | 서리태(속칭), 서목태(쥐눈이콩, 여두, 약콩), 좁쌀(차초), 검은쌀, 들깨 |
| 채소 | 연근, 토란, 도라지, 취나물, 참나물, 고사리, 미나리, 무, 순무, 고구마, 아콘, 마(산약), 곤약(천남성과 구약나물), 케일, 신선초, 근대, 청경채, 양파, 머위, 죽순 | 깻잎, 시금치, 달래, 속갯, 파 , 마늘 , 생강 , 고추 , 고춧잎, 피망, 산초, 고들빼기, 썬바귀 |
| 버섯 | 표고버섯, 상황버섯, 영지버섯 | 차가버섯, 아가리쿠스버섯 |
| 해초 | 다시마, 파래 | 합초, 미역 |
| 육류 | 쇠고기 , 일체의 유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터) , 오리고기 | 닭고기 , 울닭 , 계란, 칠면조, 꿩 , 참새, 개고기 , 흑염소 , 말고기 |
| 생선 해산물 | 아귀, 돛새치, 공치, 갈치, 대구, 전어, 날치, 상어 (shark spin), 고래, 명태(노가리, 코다리, 복어, 황태, 생태, 동태, 청난젓 명란젓), 개불, 게, 가재, 송어, 은어 | 붕장어(바닷장어= anago), 먹장어(곰장어, 곰장어), 뱀장어(민물장어= 장어), 멸치, 참치, 삼치, 고등어, 정어리, 홍어, 농어, 청어, 뱀장어, 연어, 가오리, 미꾸라지, 메기, 산천어, 빠가사리, 쏘가리, 송어 |
| 과실 | 은행 , 잣 , 자두 , 살구 , 수박, 멜론, 참외, 배, 밤, 버찌, 체리, 블루베리, 여지(Litch, 용안육), 연자, 매실, 도토리, 해바라기씨, 오미자, 사상자, 피마자, 상심재(오디), 산조인, 백자인(축백엽), 나복자(무) | 굴, 탕자, 오렌지, 한라봉, 복숭아, 유자, 대추, 견우자(나팔꽃), 비자 |
| 차 | 오미자차, 매실차, 뽕잎차, 칩차, 울무차, 마차, 국화차, 동굴레차, 결명자 | 인삼차 , 대추차, 생강차 , 게피차 , 꿀차 , 유자차, 썬차, 들깨차, 오렌지 주스, 김귤 주스, 복숭아주스, 산양유 |
| 보약 보양식 건강식 건기식 | 녹용 , 녹각, 산약(마), 음양곽, 용안육, 속단, 사상자, 사삼(잔대), 맥문동, 천문동, 옥죽(동굴레), 황정, 백합, 사향 , 우황청심환 , 웅담 , 유제품 , 오리 진흙구이, 콩, 미나리, 송마, 아마씨유, 잣, 밤, 양파즙, 배즙, 비타민B6·B12·E, 프로폴리스, 스피룰리나, 자일리톨, 콘드로이틴, 키토산, 상어연골, 스퀴알렌, 대두단백, 이소플라본 | 인삼 , 홍삼, 산삼, 황기 , 백출, 당귀, 백작약, 허수오, 김초, 대조, 꿀 , 두충, 구척, 보골지, 익지인, 동충하초, 자하거, 산양유, 삼계탕, 보신탕, 흑염소, 추어탕, 장어탕, 사탕, 해구신, 마늘, 생강, 로열젤리, 비타민C, 뱀장어유, 연어유, 정어리 펩타이드 |
| 술 | 매실주, 고랑주, 상심주(오디술), 참포주, 천문동주, 이화주, 국화주 | 소주 , 양주 , 독주 , 밀주, 백세주 |