

图书在版编目 (CIP) 数据

清肠排毒饮食指导 / 顾奎琴 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2008.9

(爱心家肴 · 养生保健系列)

ISBN 978-7-5436-4913-2

I .清... II .顾... III .毒物 - 排泄 - 食谱 IV .TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146032 号

书 名 清肠排毒饮食指导

编 著 顾奎琴

菜品制作 陈绪荣

摄 影 刘志刚 于 笑

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 www.qdpub.com

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特邀编辑 杨子涵

漫画插图 孙京京

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(720 × 1020 毫米)

印 张 8

书 号 ISBN 978-7-5436-4913-2

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类 大众健康类

知名营养专家 顾奎琴 & 中国烹饪大师 陈绪荣 联手推出

爱心家有
Aixin Jiayao

排除毒素，一身轻松

清肠排毒

Qing Chang Pai Du Yin Shi Zhi Dao

饮食指导

- 体毒的预防及消除
- 我们身体中的排毒能手
- 四季及换季时的排毒饮食指导
- 清肠排毒推荐食谱

编著 顾奎琴 菜品制作 陈绪荣



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



知名营养专家 顾奎琴



中国烹饪大师 陈绪荣

爱心家看

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

养生保健系列丛书

健脑益智饮食指导

抗衰老饮食指导

养心安神饮食指导

烟民护肺饮食指导

清心降火饮食指导

解酒护肝饮食指导

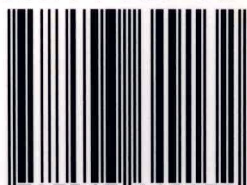
清肠排毒饮食指导

提高免疫力饮食指导

一身轻松

排毒除毒

ISBN 978-7-5436-4913-2



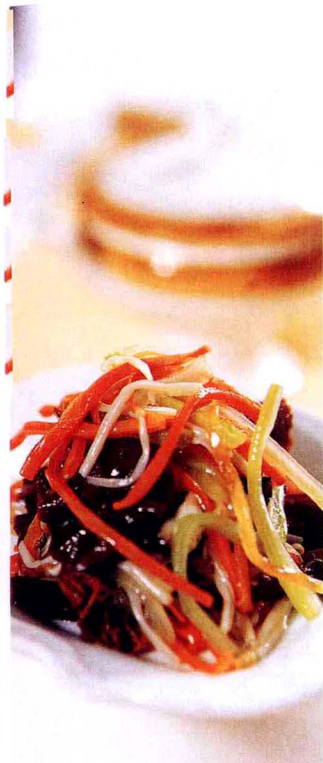
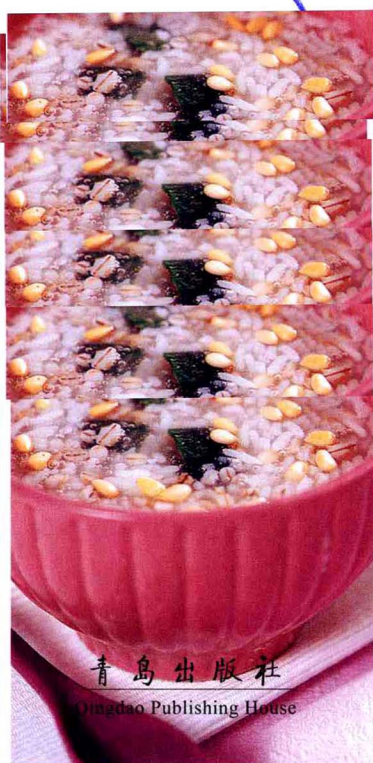
9 787543 649132 >

ISBN 978-7-5436-4913-2 定价：25.00元

清肠排毒

饮食指导

顾奎琴 编著



专家简介

EXPERT INTRODUCTION



顾奎琴 国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年创办中国食疗网并亲任CEO。现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。

主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《名人饮食大点播》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》《为您服务》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并为《健康之友》《饮食科学》等杂志写过专栏。《中国妇女》《现代保健》等杂志曾对其做过人物专访。

从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康讲座百余期，是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，享有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

.....

陈绪荣 国际烹饪大师、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师，现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。

多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，在《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《餐饮世界》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表文章180余篇。



前言

PREFACE

俗话说，民以食为天。饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——

生机饮食是让人体充满生机和活力的饮食。生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《清肠排毒饮食指导》《健脑益智饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《清心降火饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

顾奎琴

2008年8月于北京

排清毒素，一身轻松

体内毒素知多少

什么是体毒	10
毒素从哪里来	11
饮食不当也会造成毒素堆积	12
清肠排毒与人体健康	14

体毒的预防及消除

我们身体中的排毒能手	15
为什么毒素会越积越多	17
排毒实战	19

饮食排毒与健康

有效排毒的7大饮食原则	21
保持肠道清洁的7个方法	23
生机饮食疗法及其功效	25
饮食排毒不宜食用的4类食物	28

无毒一身轻

排毒可以养颜	29
排毒可以美体	31

排毒正当时

四季排毒饮食	32
换节时的排毒饮食	34

食物是人体最好的消毒剂

不同食物的排毒作用	35
具有特殊排毒作用的蔬菜	37
自然界中的天然排毒食物	38

清肠排毒推荐食谱

菜肴类

番茄块拌芦荟	50
黄豆香卤海带	52
双丝拌魔芋丝	54
麻仁松仁菠菜	54
芝麻香菜木耳	56
生拌芽苗菜	58
什锦果盘	59
双菇苦瓜丝	60
什锦烩鲜蔬	60
西红柿沙拉	62
鲜虾酿苦瓜	63
木耳炒山药	64
百合芦笋	66
蒜烧蛋白南瓜	67
烩三素	68
双脆苦瓜	70
猪蹄炖苦瓜	72



汤羹类

绿豆龙眼红糖汤	72
牛蒡仔鸡清肠汤	74
南北杏银耳煲猪腱	76
南瓜松子浓汤	77
猪血番茄木耳汤	78
南瓜菇豆牛肉汤	80
素肉牛蒡清肠汤	82
双笋清润汤	84
海带生地瘦肉汤	86
双瓜美白排毒汤	88
猪血蘑菇汤	88
黑豆蘑菇汤	90
麦冬天门冬汤	92
绿海藻珍珠汤	93
排毒纤体魔芋汤	94
决明子蔬菜汤	94
海米萝卜汤	96

紫菜马蹄豆腐汤 97

西红柿豌豆抗氧化汤 ... 98

排毒什锦芦荟羹 98

紫芋椰奶羹 100

椰子银耳牛奶羹 101



粥类

糯米苹果羹 102

木耳红枣粥 103

清肠不老粥 104

排毒苹果粥 106



果蔬汁、茶

高纤樱桃果汁 107

排毒火龙蜜奶饮 108

苹果柠檬芦荟饮 108

草莓酸奶饮 110

牛蒡凤梨汁 111

葡萄柚芹菜汁 112

菠萝胡萝卜汁 112

西芹鲜果汁 113

仙桃芒果汁 114

橙子胡萝卜汁 114

胡萝卜草莓汁 115

苹果牛奶汁 116



菠萝蜜汁 116

芹菜芦笋葡萄汁 118

生姜菠萝果蔬汁 118

鲜桃柠檬汁 119

葡萄柚香瓜汁 120

紫甘蓝苹果汁 121

葡萄菠萝杏汁 121

猕猴桃椰汁 122

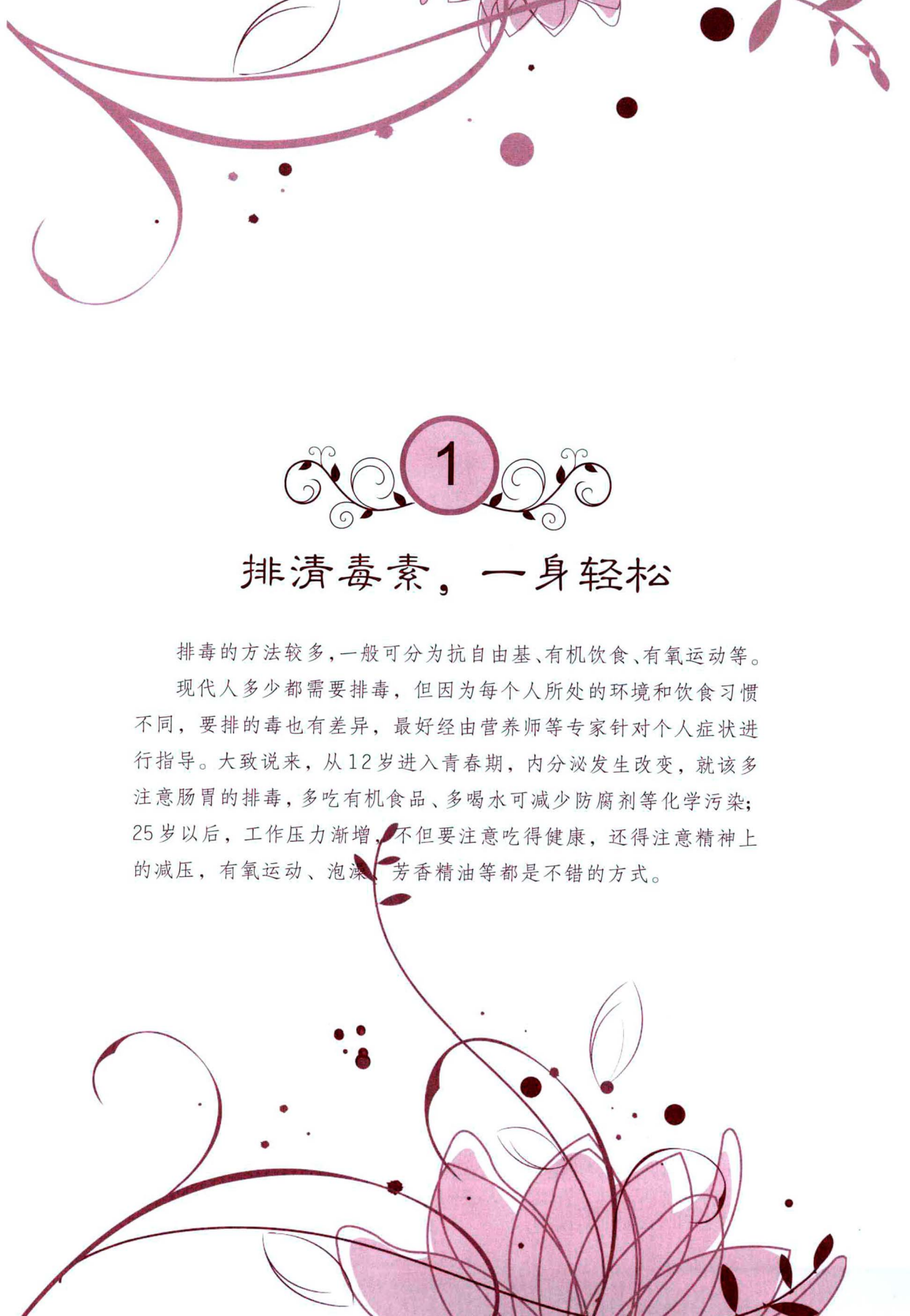
彩虹水果茶 123

无花果茶 123

柠檬蜂蜜水 124

清肠排毒果蔬汁 126





1

排清毒素，一身轻松

排毒的方法较多，一般可分为抗自由基、有机饮食、有氧运动等。

现代人多少都需要排毒，但因为每个人所处的环境和饮食习惯不同，要排的毒也有差异，最好经由营养师等专家针对个人症状进行指导。大致说来，从12岁进入青春期，内分泌发生改变，就该多注意肠胃的排毒，多吃有机食品、多喝水可减少防腐剂等化学污染；25岁以后，工作压力渐增，不但要注意吃得健康，还得注意精神上的减压，有氧运动、泡澡、芳香精油等都是不错的方式。

体内毒素知多少

人体本来就有一套完备的新陈代谢排毒机制，为何还需要我们专门加以排毒？一方面，外部污染的环境会让毒素累积过快而来不及排出，另一方面，太精致的饮食和不良生活习惯会让排毒管道渐渐淤塞。下面，我们就一起来了解一下，我们所需要排的“毒”究竟是什么？

1. 什么是体毒

关于人体排毒学说，目前医学界尚无定论。一般认为，对人体有害的皆为毒。人体每天在代谢过程中会产生一些废物和毒素，这些毒素经过肝脏的一系列化学反应后，转化为无毒或低毒的代谢产物。但事实上，有很多原因都可能造成这些废物和毒素在体内的堆积。现代医学研究证实，人体衰老与肠内毒素的产生与积存直接相关。及时将体内的废物和毒素排出，有利于维护人体健康和延缓衰老过程。

人体内的“毒素”，既有外部环境带来的，也有机体自身产生的。在现代社会中，生活节奏加快，竞争日益激烈，给人们的精神造成巨大的压力，免疫功能也普遍下降，这时，毒素就容易在人体内积累。如果出现痤疮、口臭、便秘、头疼、失眠等症状，就要引起注意，这可能是体内毒素积聚的信号。



2. 毒素从哪里来

很多人都知道毒素在体内积聚会引发疾病,应该排毒。但是却不知道这些“毒”到底是什么?它们的源头在哪里?它们大部分藏在身体的哪个部位?

食物代谢产生的毒素,即体内产生的毒素

食物中的脂肪、蛋白质、糖等物质新陈代谢后产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。人在进食后,食物在体内经很多不同的消化酶分解后,食物中的精华——营养成分被人体吸收利用,其他废物或有毒物质则会随大便被排出体外。人类自身在消化食物,特别是消化肉类食物时会产生很多有害物质,如二氧化硫等,如果大便不能及时排出体外,大便中的水分及有害物质就会被肠腔重新吸收回血液,虽然肝脏会对这些有害物质再做一次解毒,但这无疑加重了肝脏的负担。

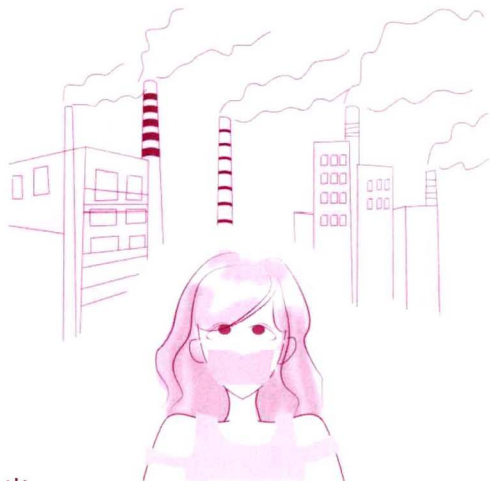


研究发现:人体内约有80%的毒素积聚在肠道中,还有20%左右存在于毛孔、血液以及淋巴等部位。可见,只要保障了肠道的清洁,也就最大限度地减少了毒素对身体的伤害。

中医认为,体内湿、热、痰、火、食,积聚成“毒”,其中宿便的毒素是万病之源。消化道是人体主要的吸收、排泄器官,同时它也是人体重要的排毒管道之一。很多人可能都有这样的体会,当吃了较多的肉食后,而大便又不是很通畅时,由肠腔排出的气体会有很强的腐臭味,这就是肉类食物经消化分解代谢后产生的二氧化硫气体。如果不能每天大便,或要隔两三天才排便,就会使大便干燥而难以排出,这就是肠腔对大便进行重新吸收的结果。虽然肠腔的二次吸收对维持人体体液平衡有一定作用,但对粪便和尿液的重吸收则会对人体有害。有调查发现:每天大便两次的人寿命更长一些,就是因为他们及时排出了体内的毒素,使血液中有有害物质减少的缘故。所以说,二便畅通对维持人体健康有非常重要的作用。

从环境中来的毒素

这是指外部环境中所含的侵害人体健康的细菌、病毒等有害物质。由于现代工业的发展,使空气、水源甚至食品都遭受了不同程度的污染,这些被污染过的空气、水及食物一旦通过食物链进入人体内,就会造成体内毒素的堆积。



不良的生活习惯会影响体内毒素的排出

一个人健康与否,与其生活习惯和周围环境有很大关系。现代社会所带来的紧张的生活节奏,工作和竞争的压力,对人的神经系统会造成影响;烟酒过度、睡眠不足等,都会进一步影响人体的新陈代谢,从而加速体内毒素的积聚。

一般来说,大多数毒素可通过肠道、肾脏排出体外,再加上肝脏也有一定的解毒功能,因此,健康的人不需要刻意地加以排毒。但当人处在极度疲劳、饮食不当、睡眠不足、心情郁闷烦躁或用药不当等状态时,就容易导致体内毒素排出受阻。

· 医 · 师 · 指 · 点 ·

体内毒素的堆积会造成肤色黯淡、黑眼圈、色斑及口臭等,还会使人体体液偏酸性,出现一系列亚健康症状,严重的还会发展成癌症。

3. 饮食不当也会造成毒素堆积

维生素摄入过量

维生素按其溶解性可分为两大类,一类是水溶性维生素,另一类是脂溶性维生素。水溶性维生素可溶于水,摄入过量时会随粪便、尿液排出体外;但脂溶性维生素只溶于脂肪,一旦摄入过量,则会沉积在体内,超过一定数量就会对人体造成伤害。

专家提醒,脂溶性维生素一般存在于动物性食物内,所以预防脂溶性维生素摄入过量的重要手段是控制动物性食品的食用量。

● 食用受到污染的食物

这些毒素主要来源于我们日常食用的瓜果蔬菜中。残留在瓜果蔬菜上的农药如果没有清洗干净就入菜，一旦摄入过量会出现乏力、腹泻、呼吸困难等症状，严重的还会导致昏迷。减少这类毒素摄入要注意以下几点：

- ◆ 尽量食用有机食品。
- ◆ 在食用瓜果蔬菜时要先浸泡10分钟以上，然后再清洗干净。
- ◆ 蔬菜水果食用前能去皮的尽量去皮。
- ◆ 多饮用蔬菜汁或果汁。

● 脂肪摄入过量

脂肪摄入过多会使脂肪中的胆固醇沉淀在血管壁上，造成血管壁变厚，从而导致动脉硬化或心脑血管供血不足，严重的还会引起中风。胆固醇是细胞膜的重要组成成分，是人体不可缺少的营养素，但摄入过量的胆固醇会增加肝脏负担，对人体造成伤害。此外，如果脂肪在体内堆积过多，还会使脂溶性的毒素积累在体内，日积月累，不但会增加肝脏负担，还会使人体体液偏酸性，从而诱发癌症。

● 蛋白质摄入过量

蛋白质摄入过多会造成氮素在人体内的积聚。氮素是一种强酸性物质，会造成体质变酸，从而诱发中风、高血压、癌症等疾病。健康人体的pH值应在7.35~7.45之间，呈弱碱性。当体液偏酸性时，人体为了恢复正常的酸碱度，必须释放出碱来中和过量的酸，即要释放出沉淀在骨头里的钙，所以蛋白质摄入过量会导致骨质疏松。

美国人天天喝牛奶，但还有2/5的妇女会患骨质疏松，就是因为牛奶中蛋白质含量很高，再加上美国人饮食中高蛋白食物比例较高，所以更容易造成骨质疏松。



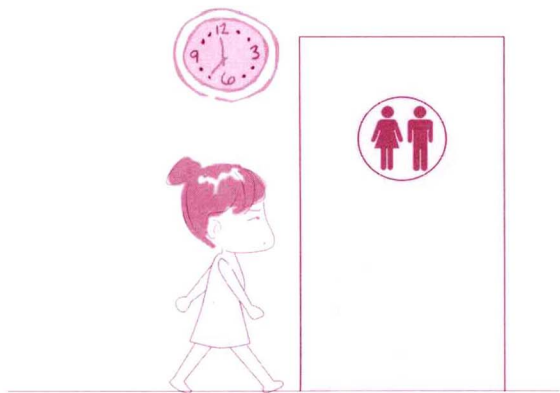
4. 清肠排毒与人体健康

宿便产生的毒素在人体内部堆积，会使人出现头痛、失眠、注意力不集中、无缘故的抑郁、体重增加、便秘、口臭、脸上出现色斑、皮肤失去光泽、生暗疮等症状，甚至会造成“向心性”肥胖。因为宿便堆积会使多余的脂肪也沉积在肠壁，同时在腐败菌的作用下产生大量的气体，使腹部膨起，腹围增加，久而久之腹部肌肤松弛，向前突出，中间大，两头小，形如枣核，严重影响人的体型美观。肠壁吸

收营养时由于无法分辨营养素的优劣，又会将毒素吸收回去，这些毒素经由血液传遍身体各器官，再一次增加了各器官功能的负担。如此反复循环，人体便会出现各种慢性疾病。

另外，宿便如果没有及时清除，食物残渣在大肠内停留时间过长，水分就会被大肠逐渐吸收而使大便变得干燥、发硬，在排出的过程中会划破大肠、直肠和排泄口，产生创伤口。进一步说，食物残渣所产生的毒素每天从创伤口经过，对人体是非常有害的。

总之，要保持身体健康，就必须先保持肠道的清洁。否则，吃再营养的食物，只要进入充满毒素的人体环境里，都会影响营养素的有效吸收，有时甚至事与愿违，反而会危害人体健康。因此，应多吃新鲜蔬菜、水果和富含膳食纤维的食物，它们可以促进体内毒素的排出。



· 温 · 馨 · 提 · 示 ·

血液和内脏中90%的毒素清除还是要靠正常的机体排泄来完成。要保持肠道的清洁，大便畅通是最主要的前提。每天最好养成晨起排便的习惯，因为早晨是人体大肠蠕动最快的时段。每天清早，把前一天体内的废物全部排掉，会让你一整天都倍感轻松。



体毒的预防及消除



1. 我们身体中的排毒能手

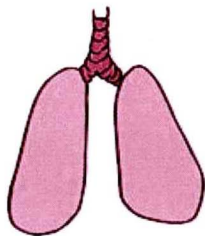
● 肝脏

肝脏是人体最重要的解毒器官,它依靠奇特的解毒酶对食物进行加工处理,将各种食物中有益于人体的物质提炼出来,然后加以吸收,至于食物中的某些毒素却可能被留存下来。

保护措施 运动能够加速新陈代谢,帮助皮肤和肺脏排毒,通过出汗等方式排出其他器官无法排出的毒素。个人可以根据自己的喜好,选择如跳绳、游泳、慢跑、练瑜伽等方式帮助身体排毒。多食大豆及豆制品,带鱼、黄鱼等海鲜,海带、米糠及麦麸、杏仁果、葡萄干、香蕉等蔬果对保护肝脏有利。绝对禁酒禁烟。

● 肺脏

肺脏是最易积存毒素的器官之一。人体每天借助呼吸作用,将大约 1000 升空气送入肺中,空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入到肺脏。当然,肺脏也能通过呼气排出部分入侵的有害物质和体内代谢的废气。



保护措施 到空气清新的地方或在雨后空气清新时练习深呼吸,或主动咳嗽几声帮助肺脏排毒。多吃洋葱、大蒜、萝卜、银耳、百合、山楂、罗汉果等食物,有助于润肺护肺。

● 肾脏

肾脏是人体内最重要的排毒器官,它不仅能过滤掉血液中的毒素,使之通过尿液排出体外,还承担着保持人体水分和钾、钠平衡的工作,控制着许多和排毒过程相关的体液循环。尿液中毒素很多,若不及时排出,会被重新吸收入血液,危害健康。

保护措施 充分饮水。这样不仅可以稀释毒素在体液中的浓度,还能促进肾脏新陈代谢,将更多的毒素排出体外。建议每天清晨空腹喝一杯蜂蜜水或鲜榨的新鲜果蔬汁,能有效帮助身体排毒。

● 大肠

食物残渣停留在大肠内，部分水分被肠黏膜吸收，其余残渣在细菌的发酵和腐败作用下形成粪便，此过程会产生有毒物质，再加上随食物摄入或呼吸作用进入人体的有毒物质，粪便中也积聚了大量毒素。和尿液一样，若不及时将大便排出体外，这些有毒物质就会被身体重新吸收，从而危害人体健康。

保护措施 养成每天清晨起床后排便的习惯，缩短大便在肠道内停留的时间，减少对毒素的吸收。多吃粗纤维食物可以促进肠蠕动，预防便秘。

● 胃

胃的主要功能是杀死食物中的病原体并消化食物，但偶尔也“兼职”做排毒工作，一般通过呕吐迫使体内毒素排出。

保护措施 不要空腹吃会刺激胃的、过酸或过辣的食物。尽量规律用餐，保证胃的健康。

● 大脑

大脑虽不是直接的排毒器官，但精神因素明显影响着各排毒器官的功能，尤其是当一个人承受压力或心情紧张时，就会制约排毒系统的正常运作，降低毒素排出的效率。

保护措施 保证充足的睡眠，放松心情，给大脑减压。

● 淋巴系统

淋巴系统是除动脉、静脉以外人体的第三套循环系统，它充当着体内毒素回收站的角色。淋巴系统是人体对抗传染病的天然抵御屏障，由淋巴管连接一连串的淋巴结所组成。全身各处流动的淋巴液将体内毒素“回收”到淋巴结，淋巴结将毒素过滤到血液中，再送往肺、皮肤、肝脏、肾脏等器官，最终被排出体外。

淋巴细胞的作用在于抵抗感染。例如，当感觉到喉咙疼痛时，你或许能察觉到自己颈部的淋巴结肿大，这就是身体内的淋巴系统正在与传染病毒“作战”的缘故。

保护措施 每天洗10~15分钟温水浴，以促进淋巴回流。天冷时可每天用热水泡脚。

