

时尚生活智慧丛书
金版文化 / 主编

文
健康时报
人民日报社主办
健康时报重点推荐



排毒专家没教的 1001 养生宜忌

1001 Food Material Choice
HOW TO ELIMINATE THE TOXIN FROM THE BODY

预防身体疾病 合理有效排毒 促进体内“环保” 永葆健康



专文
推荐

中华中医学学会常务 委员

周合心

吉林美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒专家没教的1001养生宜忌 / 金版文化编. — 长春:
吉林美术出版社, 2007. 6
(时尚生活智慧丛书)
ISBN 978-7-5386-2291-1

I. 排... II. 金... III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第073052号

排毒专家没教的1001养生宜忌

出版人: 石志刚

主 编: 金版文化

责任编辑: 吴鸣 李思濛 柳永哲

出 版: 吉林美术出版社

(长春市人民大街4646号)
www.jlmspress.com

发 行: 吉林美术出版社图书经理部

制 版: 深圳彩视电分有限公司

印 刷: 深圳市极雅致印刷有限公司

出版日期: 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

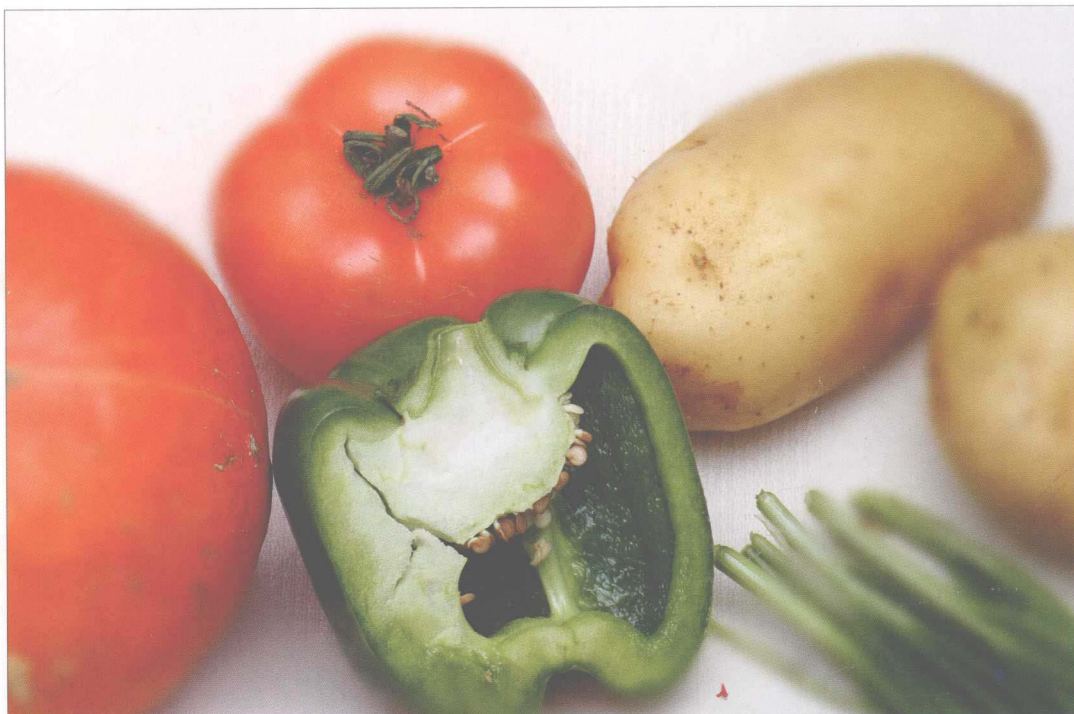
开 本: 787×1092mm 1/16 印张/16.5

书 号: ISBN 978-7-5386-2291-1

定 价: 49.80元

印刷装订如有质量问题, 影响阅读, 请与印刷单位联系调换
购书热线/0431-85637186 0755-83476130

排毒专家没教的1001养生宜忌



Part 1 食物排毒宜忌

食物排毒之宜

宜吃菠菜治便秘	10
宜吃芹菜排毒	10
宜吃西芹清肠排毒	10
宜吃芦荟为全身排毒	11
宜吃大白菜清肠胃	12
宜吃小白菜排毒	12
宜吃韭菜杀菌	12
宜多吃油菜	12
宜吃菜花健脾胃	13
宜吃包菜清毒	14
宜吃苋菜解毒	14
宜用莲藕润肺	14
宜吃黄瓜排毒养颜	14
宜吃苦瓜“御”毒	15
宜吃胡萝卜养血排毒	16
宜多吃花生润肺	16
宜用红豆解毒	16
宜吃魔芋防糖尿病	16
宜吃绿豆清热解毒	17
宜吃金针菇健体排毒	18
宜吃香菇防疾病	18
宜吃高粱健脾胃	18
宜吃紫菜防衰老	18
宜吃海带补碘	19
宜喝蜂蜜排毒养颜	20
宜用小绿藻清肠	20
宜多吃核桃	20
宜喝红糖水美白	20
宜吃螺旋藻排毒	21
宜吃糙米助肠胃蠕动	22
宜吃黑木耳清胃	22
宜吃带米糠的米	22
宜吃紫米滋阴补肾	22
宜用食用纤维排毒	23
宜适当补充抗氧化剂	24
宜多吃有机食品	24
宜多吃碱性食品	24
宜吃食用醋清肠道	24
宜荤素搭配	25
宜春天多吃黄豆芽	26

宜夏天吃空心菜	26
宜秋季吃鸭子	26
宜春天多吃莼菜	26
宜冬天吃荞麦	27
宜吃西兰花控制糖尿病	28
宜吃莴苣增进食欲	28
宜吃西红柿防癌养颜	28
宜肝病者吃鸡蛋白	28
宜冠心病患者吃洋葱	29
宜心血管患者多食茶油	30
宜女性多吃马铃薯	30
宜体虚女性服阿胶	30
宜吃红薯治便秘	30
宜老人吃猪血	31

食物排毒之忌

忌吃存放过久的韭菜	33
忌食隔夜熟白菜	33
忌喝隔夜煮菜水	33
忌多吃鲜黄花菜	33
忌吃发芽马铃薯	34
忌吃未成熟的西红柿	35
忌吃绿斑西红柿	35
忌吃没煮透的红薯	35
忌食用黑斑红薯	35
忌吃臭豆腐	36
忌食存放过久的银耳	37
忌用铁锅煮绿豆	37
忌吃生花生	37
忌吃生豆	37
忌吃来历不明的野蘑菇	38
忌吃有洞无虫的栗子	39
忌长时间泡海带	39
忌过量食用紫菜	39
忌食烂生姜	39
忌吃鸡头、鸡屁股	40
忌吃未煮熟的白切鸡	41
忌萝卜人参同煮	41
忌熟鸡蛋冷水泡	41
忌吃生鸡蛋	41

忌吃太嫩的猪肝	42
忌用开水解冻肉	43
忌吃油煎咸肉	43
忌吃流产家畜	43
忌食豆猪肉	43
忌久熬骨头汤	44
忌食烧焦的鱼和肉	45
忌多吃罐装肉品	45
忌炖骨头加醋	45
忌常吃香肠	45
忌烹食活鱼	46
忌食反复冷冻的鱼	47
忌食生鱼片粥	47
忌生食鱼胆	47
忌常食咸鱼	47
忌生吃海鲜	48
忌吃新出炉的面包	49
忌食死黄鳝	49
忌食鲜海蜇	49
忌吃猪油渣	49
忌用可乐瓶贮存食用油	50
忌食用过多植物油	51
忌食用油加热贮存	51
忌食用油放灶旁	51
忌食死甲鱼	51
忌过多食用方便面	52
忌海鲜与水果同吃	53
忌用锅内余油炒饭	53
忌反复淘洗米	53
忌炒菜油温过高	53
忌冷冻食品解冻存放	54
忌低温保存罐头	55
忌凉菜久放冰箱	55
忌生熟食合放	55
忌阴虚者吃火锅	55
忌孕妇食动物肝脏	56
忌老人多食油和甜食	57
忌儿童吃爆米花	57
忌胃热食南瓜	57
忌用报纸包食品	57

Part 2 水果排毒宜忌

水果排毒之宜

宜吃草莓润肠	60
宜吃荔枝排毒	60

宜吃苹果健脾胃	60
宜吃香蕉润肠通便	61
宜吃柠檬清肺净血	62

宜吃梨润肺	62
宜吃橄榄清肺	62
宜吃杨桃降压舒心	62

宜吃菠萝助消化	63
宜吃番石榴解毒	64
宜吃枇杷润肺	64
宜吃李子解毒	64
宜食用椰子排毒	64
宜吃西瓜清肾脏	65
宜用圣女果养胃	66
宜吃芒果防癌	66
宜吃北杏润肺	66
宜吃木瓜护肝降酶	66
宜吃火龙果抗衰老	67
宜胆结石患者吃橙子	68
宜糖尿病患者吃柚子	68
宜体虚者吃菱角	68

宜体虚者吃山竹	68
宜高血压患者吃葡萄柚	69

水果排毒之忌

忌吃有苦味的柑橘	71
忌柿子、甘薯同食	71
忌空腹吃橘子	71
忌空腹食用柿子	71
忌过量食用荔枝	72
忌多食苦杏仁	73
忌空腹吃香蕉	73
忌食未加工的菠萝	73
忌多吃甘蔗	73
忌带皮吃水果	74

忌饭后立即吃水果	75
忌用菜刀切水果	75
忌长时间冻西瓜	75
忌吃未熟的水果	75
忌胃寒者多食荸荠	76
忌支气管者多食龙眼	77
忌肾病者多食西瓜	77
忌贫血患儿吃柿子	77
忌肺炎者多食柑	77
忌感冒初吃西瓜	78
忌痼疾者多食菱角	79
忌急性痢疾者食荸荠	79
忌低血糖者多食柚	79
忌感冒患者食乌梅	79

Part 3 饮水排毒宜忌

饮水排毒之宜

宜晨起饮温水	82
宜晨起饮柠檬水	82
宜饮凉开水	82
宜一口气喝完一杯水	83
宜沐浴前后喝水	84
宜劳作后饮淡盐开水	84
宜饮碱性离子水	84
宜春季大量饮水	84
宜掌握最佳饮水时间	85
宜夏季饮绿茶	86
宜春茶存放半个月	86
宜春季饮花茶	86
宜秋季多饮青茶	86
宜冬季饮红茶	87
宜用苦丁茶清头目	88
宜饮乌龙茶去脂	88
宜饮荷叶茶减肥	88
宜饮黑茶减腹部脂肪	88
宜用茶叶治疗腹泻	89
宜多饮普洱茶排毒	90
宜用陶瓷制品沏茶	90
宜饮麦茶防油腻	90
宜饮绿茶抗衰老	90
宜饮普洱茶助代谢	91
宜饮浓茶防冬痒	92

宜多喝菊花茶	92
宜吃咸食后饮茶	92
宜饮酒茶可排毒	92
宜饮决明子茶	93
宜下午饮红茶	94
宜怀孕前多喝茶	94
宜饮桑叶茶	94
宜儿童饮茶	94
宜女性常喝玫瑰花茶	95
宜用沸水冲茶	96
宜用电脑者多喝茶	96
宜糖尿病患者喝绿茶	96
宜老人多饮淡茶	96
宜心血管病人饮茉莉金针茶	97

饮水排毒之忌

忌饮蒸锅水	99
忌饮“干滚水”	99
忌饮老化水	99
忌饮用不开的水	99
忌饮有水垢的水	100
忌饮炉上过夜水	101
忌饮生泉水	101
忌饮温泉水	101
忌饮阴阳水	101

忌晨起喝淡盐水	102
忌饮雨水	103
忌口渴才饮水	103
忌桶装水新鲜喝	103
忌饮三精水	103
忌瓶装矿泉水久放	104
忌边吃饭边喝水	105
忌运动后饮凉水	105
忌饮医疗用水	105
忌经常饮用纯净水	105
忌茶叶反复冲泡	106
忌用刚烧开的沸水沏茶	107
忌空腹饮茶	107
忌饮烫茶	107
忌饮茶时吃茶叶	107
忌嗜饮咖啡	108
忌牛奶与药品同服	109
忌生喝鲜牛奶	109
忌喝过烫的饮料	109
忌喝牛奶时加糖	109
忌空腹饮酒	110
忌过量饮啤酒	111
忌啤酒、白酒同喝	111
忌葡萄酒久放	111
忌肝炎患者饮酒	111

Part 4 中药排毒宜忌

中药排毒之宜

宜用冬凌草清血	114
宜用淡竹叶排毒	114
宜用益母草排毒	114

宜用川芎排毒	115
宜用茵陈蒿为胆排毒	116
宜用桂枝发汗	116
宜用茅根凉血	116

宜用黄连去湿热	116
宜用野菊花排毒	117
宜用紫花地丁除丹毒	118
宜用莲子静心	118

宜用生地凉血	118
宜用牛黄解毒祛热	118
宜用茯苓祛除湿热	119
宜用金钱草清肾脏	120
宜用当归润肠	120
宜用鸡内金清胃	120
宜用芦根去毒润肺	120
宜用白术润肠	121
宜用使君子助消化	122
宜用川贝润肺	122
宜用天冬润肺	122
宜用藿香排毒去湿	122
宜用百合润肺	123
宜用田七清热	124
宜用金银花清热	124
宜用玄参清热	124
宜用芡实排毒养胃	124

宜用鱼腥草清热解毒	125
宜用车前草清热祛暑	126
宜用夏枯草泻火	126
宜用柴胡解毒	126
宜用栀子清热解毒	126
宜用板蓝根清热解暑	127
宜盗汗者用黄芪排毒	128
宜用丁香治口臭	128
宜用桑寄生治风湿	128
宜体虚者食用灵芝	128
宜用红枣排毒防癌	129
宜正确掌握服药温度	130
宜掌握剂量次数	130
宜掌握煎药方法	130
宜站立服中成药	130
宜正确掌握服药时间	131

中药排毒之忌

忌用开水煎服中药	133
忌服解表药时吃醋	133
忌药物藏冰箱	133
忌服用霉变中药	133
忌长期服用泻药	134
忌服药期间食柚子	135
忌用药品种过多	135
忌药疗不忌口	135
忌用铁锅煎中药	135
忌服药时不喝水	136
忌老人用药过多	137
忌小儿用药物排毒	137
忌孕妇用清热药	137
忌汤剂加糖	137

Part 5 营养排毒宜忌

营养排毒之宜

宜摄取蛋白质排毒	140
宜摄取定量脂肪	140
宜适量摄取碘排毒	140
宜摄取碳水化合物	141
宜补充定量维生素A	142
宜补充维生素B ₁	142
宜补充维生素B ₁₂	142
宜补充维生素B ₆	142
宜适量补充维生素C	143
宜用纤维素排毒	144

宜补充维生素E	144
宜补充镁助代谢	144
宜补铁排毒	144
宜补钙排毒	145

营养排毒之忌

忌维生素A与酒同服	147
忌饭前服维生素	147
忌过多补充维生素	147
忌过量补充镁元素	147

忌补铁过量	148
忌摄取过多纤维素	149
忌服维生素D食米汤	149
忌维生素B ₂ 配高纤维	149
忌补钙同时补铁	149
忌多服维生素E	150
忌维生素B ₆ 与含硒食物同食	151
忌维生素C配维生素B ₁₂	151
忌服维生素C时吃虾	151
忌多食强化食品	151

Part 6 心理排毒宜忌

心理排毒之宜

宜建情绪回收站	154
宜懂得倾诉	154
宜学会拒绝	154
宜培养开朗、豁达心态	155
宜克服情绪盲点	156
宜适时进行放松	156
宜倾听音乐	156
宜用阅读排除烦恼	156
宜学会忘记不快往事	157
宜积极应对挑战	158
宜多想美好事情	158
宜适时发泄	158
宜回归自然	158
宜用“笑疗”改善情绪	159
宜严防“悲秋”	160

宜检视情感关系	160
宜学会呼吸排毒	160
宜适时“糊涂”	160
宜承认自己并不完美	161
宜更年期妇女防抑郁症	162
宜流泪缓解压力	162
宜用喊叫驱抑郁	162
宜抬高眼光	162
宜正视过去	163

心理排毒之忌

忌疲劳、精疲力竭	165
忌约拿情结	165
忌情绪波动	165
忌持续生气	165

忌欢喜过头	166
忌过度悲伤	167
忌过分苛求自己	167
忌惊恐失常	167
忌思虑过度	167
忌过度不满	168
忌长期快节奏生活	169
忌自我圣化	169
忌期望过高	169
忌深度心烦	169
忌自尊心过强	170
忌自卑	171
忌情绪短路	171
忌嫉妒心过重	171
忌经常勃然大怒	171

Part 7 美容排毒宜忌

美容排毒之宜

宜精油泡澡排毒	174
宜泡盐浴排毒	174
宜用碱性浴排毒	174
宜做SPA水疗排毒	175
宜做细胞排毒	176
宜用酒精护肤品	176
宜定期去角质	176
宜洗肠排毒	176
宜淋巴排毒	177
宜用清酒沐浴排毒	178
宜按摩排毒	178
宜用天然面膜	178
宜用音乐帮助排毒	178
宜蒸桑拿清洁毛孔	179
宜常常洗脸排毒	180

宜用茶渣做面膜	180
宜用珍珠粉美容	180
宜用冷热水交替洗脸	180
宜抹护肤品时按压	181

美容排毒之忌

忌常佩戴宝石饰品	183
忌用过期化妆品	183
忌经常使用唇膏	183
忌佩戴合金项链	183
忌洗脸过频	184
忌用肥皂清洗脸部	185
忌洗脸后不擦干	185
忌涂抹过厚的粉底	185
忌用力擦拭面部	185

忌面部擦香水	186
忌天天做面膜	187
忌儿童化妆	187
忌冷烫精入眼	187
忌擦过量的香粉	187
忌频繁染发	188
忌长期使用丰乳剂	189
忌不更换护肤品	189
忌不卸妆就睡觉	189
忌用劣质化妆品	189
忌常拔眉毛	190
忌用脏手化妆、卸妆	191
忌用污秽化妆用具	191
忌夏季戴金属首饰	191
忌夏季浓妆艳抹	191

Part 8 运动排毒宜忌

运动排毒之宜

宜咳嗽排毒	194
宜跳起来排毒	194
宜呼吸排毒	194
宜快步走	195
宜放声大笑	196
宜经常游泳	196
宜爬楼梯	196
宜常做伸展运动	196
宜常赤脚走路	197
宜适量做日晒运动	198
宜适量倒行锻炼	198
宜运动前喝咖啡	198
宜常做家务	198
宜经常练太极拳	199
宜锻炼肾脏	200

宜练拜日式瑜伽	200
宜高血压患者慢跑	200
宜高血压患者散步	200
宜运动中适量喝水	201

运动排毒之忌

忌运动后立即吃饭	203
忌运动强度过大	203
忌带情绪运动	203
忌饮酒后剧烈运动	203
忌运动时喝水过多	204
忌运动后立即休息	205
忌雾天室外锻炼	205
忌运动后多饮水	205
忌运动后立刻吹冷风	205

忌饭后运动	206
忌在公路边散步	207
忌晨练过早	207
忌晨练不专心	207
忌经常做深呼吸	207
忌球迷综合征	208
忌冬季健身张大嘴巴	209
忌空腹晨练	209
忌睡醒后剧烈运动	209
忌感冒时剧烈运动	209
忌心脏病患者做局部锻炼	210
忌中老年人饭后百步走	211
忌糖尿病患者跑步	211
忌健身房污染	211
忌健身房有噪声	211

Part 9 居家排毒宜忌

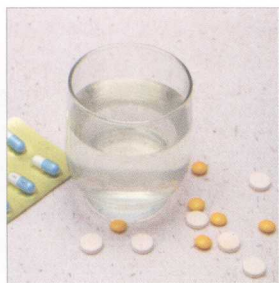
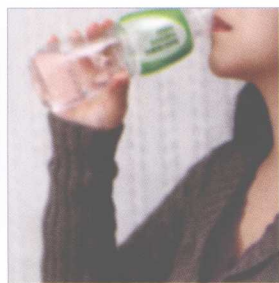
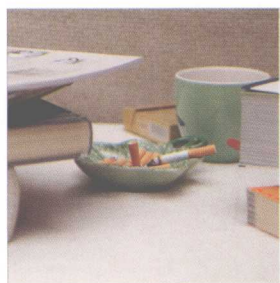
居家排毒之宜

宜常清洁马桶刷	214
宜常清洗饮水机	214
宜常清洗冰箱	214
宜及时清洗马桶	215
宜常常消毒电话	216
宜经常晾晒枕头	216
宜常清洗切菜板	216
宜常清洁地毯	216

宜新枕巾过水	217
宜汽车常消毒	218
宜定期大扫除	218
宜常清洁电脑键盘	218
宜常对拖把消毒	218
宜合理使用保鲜膜	219
宜摆放水晶装饰	220
宜摆黑钻工艺品	220
宜室内摆放植物	220

宜用“液体壁纸”	220
宜与微波炉保持距离	221
宜把蚊香放在通风口	222
宜每天定时排便	222
宜泡热水澡	222
宜按时睡觉	222
宜小心使用湿巾	223
宜打伞防紫外线	224
宜睡前照镜子	224

宜孕妇常洗澡	224	忌室内的光污染	239	忌忽略脚部保暖	255
宜流泪排毒	224	忌常用金属器皿	240	忌在车上打瞌睡	255
宜做完家务用醋泡手	225	忌厨房有害气体	241	忌长时间戴太阳镜	256
居家排毒之忌					
忌立即入住新房	227	忌用乌柏木砧板	241	忌常看通宵电影	257
忌住宅区靠马路	227	忌一块抹布多用	241	忌关门窗看电视	257
忌多用空调	227	忌油烟杀手	241	忌多用日光灯	257
忌阳台封闭	227	忌筷子长期使用	242	忌卧室里放冰箱	257
忌常使用杀虫剂	228	忌花色瓷器盛作料	243	忌用过冷或过热的水刷牙	258
忌用合成纤维做窗帘、沙发套	229	忌水池多物共用	243	忌使用电扇时间过长	259
忌室内放有毒植物	229	忌饭桌放菜篮	243	忌习惯性憋尿	259
忌室内养过多植物	229	忌乱倒污水	243	忌憋屁	259
忌经常干洗衣服	229	忌用含酞酸酯塑料袋	244	忌乱晾衣物	259
忌用混凝土外加剂	230	忌微波加热普通碗盘	245	忌常掏耳朵	260
忌大兴土木装修	231	忌灶火开大小	245	忌随便吐掉唾液	261
忌装修材料污染	231	忌包装带篮放食物	245	忌蹲厕所时抽烟	261
忌新家具立即用	231	忌食物长存冰箱	245	忌如厕时间过长	261
忌家居污染	231	忌伏案午睡	246	忌常挖鼻孔	261
忌卧室多摆化妆品	232	忌手蘸唾液翻书、数钱	247	忌夜间开灯睡觉	262
忌直接接触洗涤用品	233	忌带手表睡觉	247	忌太晚睡觉	263
忌用过多纤维织物	233	忌手机靠近人体	247	忌长睡电热毯	263
忌办公用品放书房	233	忌晚上洗发	247	忌睡觉高抬双臂	263
忌不同清洁剂混用	233	忌梳子混用	248	忌睡觉前不洗脚	263
忌长时间看电视	234	忌牙刷长时间使用	249	忌起床后马上叠被子	264
忌空调温度过低	235	忌戴口罩	249		
忌马桶边放纸篓	235	忌多用含氟牙膏	249		
忌室内浇水降温	235	忌使用盐水漱口	249		
忌噪音过大	235	忌用隔夜龙头水	250		
忌春寒时节穿裙装	236	忌用洗衣粉洗餐具和食物	251		
忌穿太紧的胸罩	237	忌用化纤布洗餐具	251		
忌翻晒内衣	237	忌用空气净化器	251		
忌穿潮湿游泳衣	237	忌常使用卫生筷	251		
忌女性常穿高跟鞋	237	忌用温锅水煮饭	252		
忌加湿器中添芳香剂	238	忌用彩色内壁瓷餐具	253		
忌炒完菜不刷锅	239	忌用塑料餐桌布	253		
忌用铅芯生日蜡烛	239	忌用生锈铜火锅	253		
忌用过期卫生筷	239	忌用有毒塑料袋	253		
		忌坐车看书	254		
		忌假牙不常清洗	255		
		忌在车上吃东西	255		



推荐序

就我们的角度来看，只要是对身体细胞、组织、器官有损害的物质都可称之为“毒”。人体无时无刻都被毒素所侵害，来自外界有害物质叫做“外毒”，来自人体内的代谢废物叫做“内毒”。“外毒”是由外部环境带入人体内的有害物质，如重金属、农药、化工制品、药物以及被污染的大气、水等；“内毒”是人体内脂肪、糖、蛋白质等物质在新陈代谢过程中产生的废物和肠道内食物残渣的腐败产物。

当体力不断透支、身体自然衰老、疾病逐渐产生时，“外毒”和“内毒”就会因机体的病变而无法排出体外，从而干扰身体的正常生理活动，影响营养物质的摄入、转化、输送及毒素的代谢，久而久之，可使脏腑组织功能减退。因此，从某种意义上来说，人体是否健康，主要取决于身体是否能及时地把体内的毒素代谢出去，是则健康，否则，将杂病丛生。另据专家们最近的一项研究结果表明，即便是一个生活规律正常、健康的人，体内仍可能潜伏约300种毒素，所以健康人仍需排毒。

有些人将排毒理解为服用排毒药物，这是片面和不正确的。如果确实需要通过外力排毒，一定要找出“毒”在何处，然后根据自身的具体状况，在医生指导下有针对性地进行排毒，且要量力而行。我们一致认为，排毒主要靠合理的饮食和适量的运动，保持心情舒畅以及充足的睡眠。

承蒙朋友们看得起，要我帮忙审订这本名为《排毒专家没教的1001养生宜忌》的书稿。断断续续，稿子看了一个多月才基本看完，不是我懒，也不是稿子不好，实在是因为这本稿子里面值得我揣摩、学习的地方太多了。

这本书稿的内容分为食物排毒宜忌、水果排毒宜忌、饮水排毒宜忌、中药排毒宜忌、营养排毒宜忌、心理排毒宜忌、美容排毒宜忌、运动排毒宜忌、居家排毒宜忌9个部分，基本涵盖了我們日常所见的排毒方法，可以说是目前市场上内容最全面的排毒书籍。但是，内容多并不等于内容好，现在市场上大多数的排毒书籍，厚厚几百页，洋洋洒洒十几万字，但内容根本经不起推敲，一推敲就什么都没了，让人倒尽胃口。受大环境的影响，本书的某些部分也存在这样的毛病，受朋友之托，我理当仔细挑出这些毛病，与编校人员一起一一纠正。经过一个多月的努力，总算是完成了这一艰巨的任务，希望没有辜负朋友和广大读者的厚望。

本书内容充实，集科学性与实用性于一体，除此以外，本书还有一个特点，那就是版式简洁美观，图文并茂，适合各阶层、各年龄段的读者阅读。如果本书能带给您健康的身体、美好的心情，那我们的努力也就没有白费了。

周合心

专家简介

资深中医专家

中华中医学学会常务委员

同济医科大学客座教授


湖北省卫生技术高级职务评审委员会委员



Part 1

食物排毒宜忌





随着生活形态的改变和饮食习惯的西化，现代人会在不知不觉中吃进许多对健康有害的物质。毒素积聚会引起疾病，“排毒”的话题自然就备受瞩目起来。排毒的方法很多，但以饮食排毒最具实效，合理的膳食可以减少体内代谢废物和肠道内发酵毒素的产生。当然，无论是汤水排毒，还是菜肴排毒，都有宜有忌，为了健康，饮食排毒的宜忌我们都应该了解！

食物排毒之宜 *Suitable*



食物排毒是目前比较流行的排毒方法，因而正确地筛选排毒食物尤为关键。合理的膳食、健康的饮食习惯、良好的饮食心态，可让排毒进行得更“宜”！

宜 吃菠菜治便秘

菠菜中的酶对胃和胰腺的分泌功能有良好的促进作用，有助于消化，能有效防止毒素囤积在胃肠道。而且菠菜性凉，有敛阴润燥之功效，是预防便秘的绝好蔬菜。一个人一天只需要吃100克菠菜就可满足肌体对维生素C的需要，而维生素C是维持身体正常排毒的重要媒介。



宜 吃芹菜排毒

芹菜味辛甘、性凉，有清热平肝、健胃降压等功效。芹菜中含有的丰富纤维可以像提纯装置一样，过滤体内的废物，经常食用可以刺激身体排毒，抵抗由于身体毒素累积所造成的疾病，如风湿、关节炎等。此外，芹菜还可以调节体内水分的平衡，改善睡眠。



宜 吃西芹清肠排毒

西芹是西洋芹菜的简称，其粗纤维的含量十分丰富。而粗纤维可以帮助刮除肠道内积存的脂肪及废物，帮助人体机能把不易被人体吸收的物质排出体外，清洁肠道，为肠道排毒。西芹每100克食用部分（含茎、叶）含蛋白质1.9毫克、粗纤维1.7克、钙60毫克、磷51毫克、铁0.9毫克，还含有挥发性特殊物质，这些挥发性物质也有利于身体排毒。西芹味清香、质甜脆，是凉拌、热炒的美味佳肴。并在人体保健中具有独特的功效，有健胃、利尿、净血、调经、降压、镇静等作用。



宜吃芦荟为全身排毒

芦荟味极苦，性大寒，具有泻下、杀虫、清热之功能。芦荟富含的强力排毒成分“ALOIDIN”，一方面刺激失调的大肠壁自律神经，发挥肠道排毒的功效，顺畅排出肠道中的代谢废物及产生的各种毒素；另一方面激活人体微循环，强化肝脏排毒通道、肾脏排毒通道、淋巴排毒和血液排毒通道等，促进新陈代谢，使气血旺盛充盈，从而使人体的整个排毒体系协同作战、全面发挥作用，避免了肠道排毒通道单独作战势单力薄的弱点。所以，美国人说：“清早一杯芦荟，如金币般珍贵。”芦荟有500多个品种，可直接入药的有十几个品种，可食用的只有几个品种。

宜 吃大白菜清肠胃

大白菜味美清爽，开胃健脾，含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能，对减肥健美也具有意义。大白菜中含有大量的粗纤维，可促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，促进排便，稀释肠道毒素，既能治疗便秘，又有助于营养吸收。白菜含有活性成分吲哚-3-甲醇，实验证明，这种物质能帮助体内分解与乳腺癌发生相关的雌激素，如果妇女每天吃500克左右的大白菜，可减少乳腺癌发生率。



宜 吃小白菜排毒

小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，通畅肠胃，利大小便，加速排毒，并有益于骨骼健康。小白菜所含的钙是大白菜的2倍，维生素C的含量约是大白菜的3倍多，胡萝卜素的含量是大白菜的74倍。



宜 多吃油菜

油菜中所含的植物激素，能够解毒消肿，加速酶的形成，对进入人体内的致癌物质有吸附排斥作用，故有防癌功能。油菜为低脂肪蔬菜，且含有膳食纤维，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并让其从粪便中排出，从而减少身体对脂类的吸收，故可用来降血脂。油菜中含有大量的植物纤维素，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠内停留的时间，从而可治疗多种便秘，预防肠道肿瘤，利于肠道排毒。

宜 吃韭菜杀菌

韭菜是蔬菜中含粗纤维最多的，而粗纤维是人体必不可少的元素之一。粗纤维能促进大肠蠕动，让身体的有毒物质都随粪便排出体外。此外，韭菜还含蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质及硫化物和挥发油等有益物质，其中的挥发油具有神奇的杀菌功效，能解丹毒。





宜吃菜花健脾胃

古代的西方人将具有爽喉、开音、止咳、润肺功效的菜花推崇为“天赐的良医”、“穷人的医生”。菜花性平味甘，有健脾养胃、清肺润喉的作用。菜花有一定清热解毒作用，对脾虚胃热、口臭烦渴者更为适宜。菜花所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素都对抗癌、防癌有益。其中绿菜花含有更多的维生素C，加上其所含的蛋白质及胡萝卜素，可提高细胞免疫功能。菜花提取物萝卜子素可激活分解致癌物的酶，从而减少恶性肿瘤的发生。国外研究还发现，菜花中含有多种吲哚衍生物，能降低雌激素水平，预防乳腺癌的发生。脾虚胃弱的胃肠癌、乳腺癌患者应多吃菜花，这样能更快地清理身体里的毒素，让疾病尽快痊愈。

宜吃包菜清毒

包菜中的果胶及大量粗纤维能够阻止肠胃吸收毒素，促进排便，达到防癌的目的。包菜中含有较多的微量元素，能抑制亚硝酸胺的合成。亚硝酸胺是一种有毒的物质，可以致癌。此外，包菜中含有丰富的维生素A、钙和磷。这些物质是促进骨骼发育，防止骨质疏松的主要营养物质，所以常食包菜有利于儿童生长发育和老年人骨骼强健。同时，磷对促进血液循环也有很大的好处，从而加速血液中毒素的清理。



宜吃苋菜解毒

苋菜性味甘凉，可清除湿热，清肝解毒，凉血散淤，对于湿热所致的赤白痢疾及肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等，均有一定的辅助治疗作用。苋菜所含的蛋白质比牛奶更能被人体吸收，所含的胡萝卜素比茄果类高2倍以上，可为人体提供丰富的营养物质，有利于强身健体，提高机体的免疫力，有“长寿菜”之称。更重要的是，苋菜中不含草酸，所含钙、铁进入人体后很容易被吸收利用。

宜用莲藕润肺

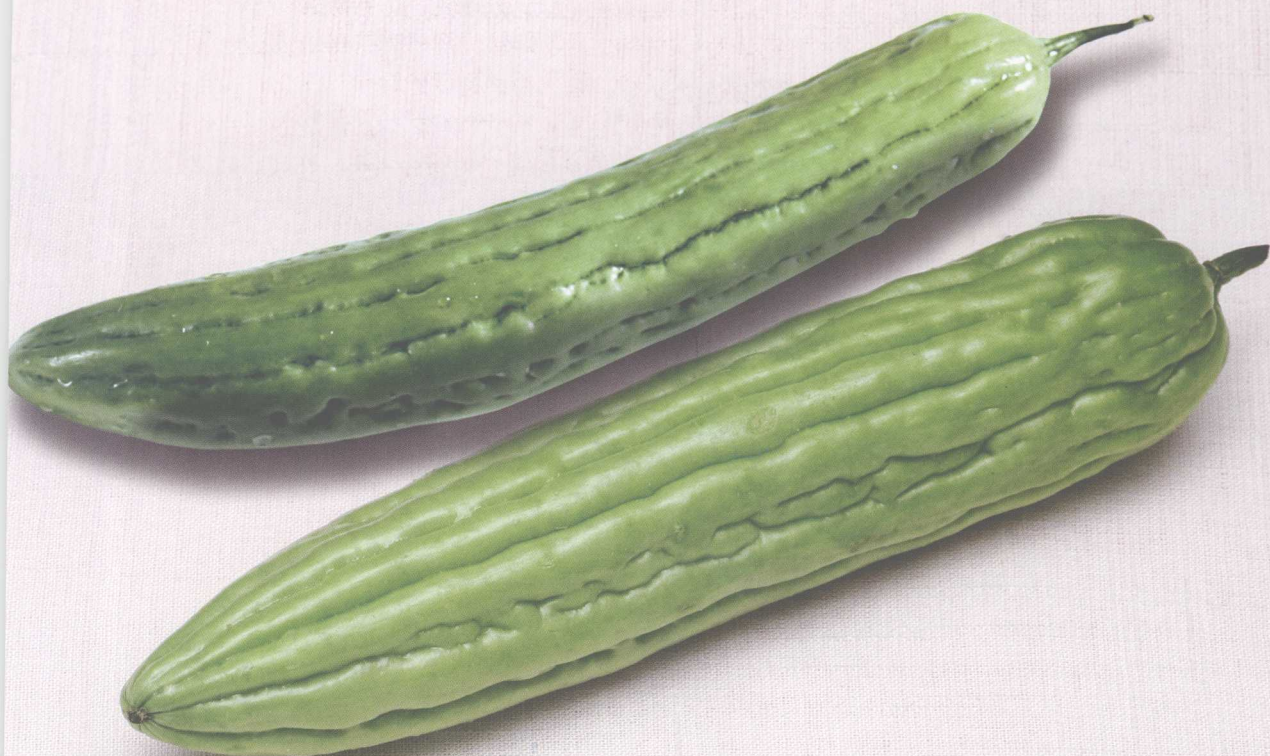
莲藕的植物性纤维能适当地刺激肠壁，促进和激发肠内的活动，能治疗因消化功能虚弱而长久不止的腹泻，对于睡眠障碍、痔疮、脱肛、恶疮有治疗功效。此外，它还是抗衰老、消雀斑的保健品，既可以用来煲汤也可以用于医食。



宜吃黄瓜排毒养颜

黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分，其含有的丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，是难得的排毒养颜佳品。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，帮助排出毒素。黄瓜中维生素C的含量比西瓜高5倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。





宜吃苦瓜“御”毒

苦瓜味甘，性平。中医认为，苦瓜有解毒排毒、养颜美容的功效。《本草纲目》中说苦瓜“除邪热，解劳乏，清心明目”。苦瓜富含蛋白质、糖类、粗纤维、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、钙、铁等成分。现代医学研究发现，苦瓜中存在一种具有明显抗癌作用的活性蛋白质，这种蛋白质能够激发体内免疫系统的防御功能，增加免疫细胞的活性，清除体内的有毒物质。苦瓜虽然口感略苦，但余味甘甜，近年来渐渐风靡餐桌。尤其是女性，多吃苦瓜还有利经的作用。