



中华养生秘诀系列丛书

食物中的

奇效良方



【主编◎王雷 杨焕瑞】

您知道各种食物的药效吗？您知道果蔬、花茶、作料、肉类的药用价值吗？您会通过搭配，使一日三餐更加有利于健康吗？您知道众多不为人知的食物秘方吗？《食物中的奇效良方》一书将告诉您答案！

一部
简易
有效
的
养
生
宝
典

「中华养生保健杂志」特别推荐

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中华养生秘诀系列丛书

食物中的

奇效良方

【主编◎王雷 杨焕瑞】

【编委◎刘霞 任艳灵 徐帮学 席翠平 杨樱】

图书在版编目(CIP)数据

食物中的奇效良方/王 雷,杨焕瑞主编. —北京:人民军医出版社,
2008.4

(中华养生秘诀系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1684-5

I. 食… II. ①王…②杨… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 039514 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:20.75 字数:303 千字

版、印次:2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5500

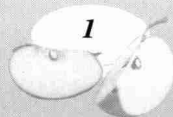
定价:58.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

编者针对怎样才能从日常必需的食物中获取健康详细介绍了蔬菜、瓜果、蛋禽、肉类、海鲜等的营养成分。以及教您如何合理搭配，并重点介绍了食疗方、茶疗方、保健配餐等，帮您平衡膳食，吃出健康。本书通俗易懂，适合广大群众参考阅读。



目前，“健康”已成为当今社会最关注的话题，大家都知道健康是1，后面的都是0，假如您拥有上千万的资产，一旦失去前面的1（代表健康的体魄）后面再多的0（代表财产和地位）对您来说没有任何意义。中老年朋友茶余饭后谈论最多的也就是长寿，如何保护和拥有健康的身体，怎样才能达到这样的目的呢？寻找这方面的知识，也许正是解决这个问题的最佳途径。为了能对中老年朋友的健康有所帮助，我们和《中华养生保健》杂志社特别联合推出《中华养生秘诀系列丛书》。本套丛书将向您介绍百岁老人养生秘诀，动一动就能治病的科学方法，生活中你所不知道的神奇秘方，食物中也有奇效良方等。

书中介绍的方法多是使用者本人的心得，编者采集而来。如果书中的某些内容对您的健康有所帮助，首先要感谢《中华养生保健》杂志社的几位同志，是他们向我们提供了本选题的创意，还要特别感谢我们收编的所有文章的原创者，是他们向我们提供了智慧的源泉。我们衷心地感谢所有参与编撰出版本丛书的朋友，祝你们安康、长寿、幸福、快乐！

编者

2008年4月

第一章 食物妙用有药效

1. 粮物类 (1)

药食两用话莲子 (1)

芝麻降胆固醇 (2)

黑豆也能降血压 (3)

黑豆治病 9 方 (3)

食物中的脑黄金 (4)

吃小米延衰老 (4)

苦荞麦: 净肠之宝 (5)

具有降血糖的食物 (8)

对心血管有益的食物 (9)

防治冠心病的食物 (10)

健脑睿智的食物 (12)

果香飘逸沁心脾 (17)

花生果能益寿 (20)

红薯: 老年人的爱好 (22)

大豆与围绝经期妇女的健康

..... (22)

2. 美食类 (26)

美食良药话蚕蛹 (26)

妙用药蛋, 疗疾保健 (28)

牛奶好饮又治病 (29)

鸡蛋防病有新说 (30)

黄豆花生红枣羹治贫血

..... (31)

南瓜饭补血又养心 (31)

米饭巧做变良药 (31)

夏季药膳治疗老年慢性支

气管炎 (32)

第二章 向果蔬要健康

1. 蔬 菜 (34)

辣椒的性能及疗效 (34)

大蒜的性能及疗效 (34)

葱的性能及疗效 (35)

萝卜的性能及疗效 (36)

白菜的性能及疗效 (37)

胡萝卜的性能及疗效 ... (38)

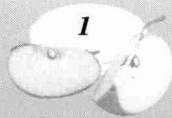
茄子的性能及疗效 (38)

苦瓜的性能及疗效 (39)



目

录

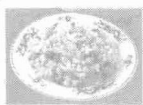




丝瓜的性能及疗效	(40)	苦菜的性能及疗效	(60)
南瓜的性能及疗效	(41)	马齿苋的性能及疗效 ...	(61)
冬瓜的性能及疗效	(42)	猪毛菜的性能及疗效 ...	(61)
海带的性能及疗效	(43)	灰灰菜的性能及疗效 ...	(62)
鹿角菜的性能及疗效 ...	(43)	苣荬菜防治蛲虫病	(62)
紫菜的性能及疗效	(44)	白菜胜百菜	(63)
石花菜的性能及疗效 ...	(45)	甜椒养眼又养颜	(64)
菠菜的性能及疗效	(45)	芽菜保健功能多	(64)
莴苣的性能及疗效	(46)	洋葱头降血糖	(65)
韭菜的性能及疗效	(47)	洋葱是心血管病的良药 ...	(65)
圆白菜的性能及疗效 ...	(47)	2. 水 果	(67)
薤菜的性能及疗效	(48)	苹果的性能及疗效	(67)
香椿的性能及疗效	(49)	梨的性能及疗效	(67)
菜花的性能及疗效	(50)	桃的性能及疗效	(68)
苋菜的性能及疗效	(51)	杏的性能及疗效	(69)
茭白的性能及疗效	(51)	常食香蕉益处多	(70)
芦笋的性能及疗效	(52)	橘子浑身都是宝	(71)
香菜的性能及疗效	(53)	木瓜女人最爱吃	(71)
莲藕的性能及疗效	(53)	核桃树上下全是宝	(73)
茼蒿的性能及疗效	(54)	苹果三日能减肥	(74)
西红柿的性能及疗效 ...	(55)	吃枣保你身体好	(75)
马铃薯的性能及疗效 ...	(56)	夏秋瓜果,清脆更治病	(76)
油菜的性能及疗效	(57)	水果餐:长寿金丹	(76)
豇豆的性能及疗效	(58)	第三章 向花茶要健康	
芥菜的性能及疗效	(58)	1. 花 草	(78)
苜蓿的性能及疗效	(59)	健康生活花为伴	(78)

山花烂漫也治病	(81)	桂皮的性能及药用	(114)
菊香入梦时	(83)	花椒的性能及药用	(115)
药用花卉——菊花	(86)	高良姜的性能及药用	(115)
凌霄花的性能与疗效 ...	(89)	胡椒的性能及药用	(116)
金莲花的性能与疗效 ...	(91)	2. 肉、菇	(117)
药用花卉——金银花 ...	(92)	多吃鱼肉调心情	(117)
2. 茶 叶	(95)	胖人吃肉有讲究	(117)
不妨常饮柿叶茶	(95)	有益健康的排酸肉	(118)
辨证饮茶巧治病	(96)	入冬羊肾上餐桌	(118)
且将清茶泡上来	(99)	吃鱼有方益心脏	(120)
茶汤茶点多茶趣	(101)	木耳的性能及疗效	(120)
话说吃茶	(102)	银耳的性能及疗效	(121)
茶酒温馨暖身心	(104)	地耳的性能及疗效	(122)
消暑热的中药茶	(107)	香菇的性能及疗效	(123)
茶的壮骨功能	(109)		
第四章 向作料、肉、菇要健康		第五章 食物配餐有良方	
1. 调味品	(110)	1. 营养配餐	(124)
生姜消炎抗肿瘤	(110)	晚餐的食疗技巧	(124)
夏天请你多吃姜	(110)	夏季解毒的食疗法	(124)
巧妙用姜疗小病	(111)	巧妙少吃盐,治疗高血压	
生姜的性能及药用	(112)		(125)
白芷的性能及药用	(112)	冬季冷食治疗方	(125)
砂仁的性能及药用	(113)	养胃汤治病方	(127)
草豆蔻的性能及药用	(114)	营养的力量食疗 5 方	
草果的性能及药用	(114)		(128)
		日常药膳治疗	(130)





令君精神焕发的药膳方	(134)	家常菜最能抗衰老	(164)
芹菜汁降血压	(135)	食疗+药补治疗糖尿病	(166)
白果枸杞降压法	(136)	以粥治疗糖尿病	(167)
食果胶降血脂	(136)	药膳治疗糖尿病	(168)
脂肪肝患者的食疗方	(137)	不良性格食疗法	(170)
防癌抗癌的蔬菜汤疗法	(139)	2. 保健配餐	(171)
心肌炎的食疗方	(141)	生食蔬菜对抗亚健康	(171)
慢性支气管炎的食疗法	(142)	海带使你酸碱平衡	(174)
前列腺肥大的食疗	(144)	谷类早餐与麦片让女性更健康	(174)
慢性咽炎的中医辨证食疗	(150)	多吃豆类助防暑	(175)
大便燥结者的食疗	(152)	糖尿病患者的最新饮食模式	(176)
眼科疾病的食疗方	(152)	药食俱佳的美食火锅	(179)
风湿病的食疗法	(154)	胡萝卜素的神奇疗效	(181)
便秘的治疗方	(157)	五脏功能及食疗美容	(182)
续根菜的疗效	(157)	叶酸可提高老年人记忆力	(184)
食疗吃出体香来	(158)	秋天吃藕润肺补血	(184)
护眼美目的食疗方	(159)	食物的排毒功能	(185)
野菜的治疗	(160)	醋泡食物的疗法	(187)
抑郁症快乐饮食治疗	(162)		
世上最流行的食疗方	(163)		

五行蔬菜汤的奇妙	(188)
多吃蔬菜可以抗癌	(190)
玉米油对心血管病好处多	(193)
中风遇钾而退	(194)
蒜疗验方集粹	(195)
饮食男女奇效良方	(197)
男不离韭,女不离藕 ...	(199)

第六章 懂得食物禁忌保健康

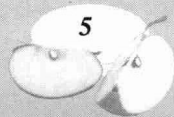
1. 食物相克	(201)
管好自己的嘴:当心危险食品	(201)
过食酸食易疲劳	(204)
注意食品的相克与相配	(205)
粮食类的搭配禁忌	(208)
小葱不宜拌豆腐	(209)
夏季易致中毒的八种食物	(210)
食鱼的禁忌	(210)
过量食用红辣椒易致胆囊癌	(211)
关节炎患者饮食三忌	(211)

老年人吃煎鱼易中风	(212)
四类食物伤害大脑	(212)
2. 药食相克	(213)
喝牛奶七忌	(213)
药前药后禁蔬果	(213)
果冻虽迷人,儿童要慎吃	(214)
秋游别采蘑菇吃	(214)
油温过高有碍健康	(215)
药食相克 7 种	(215)
一味少吃管不住血糖	(216)
吃保健食品,请留个心眼	(217)



第七章 趣话食疗有妙方

1. 饮食文化	(221)
汉字与中医	(221)
诗中自有妙药在	(223)
古人食疗有妙趣	(226)
与皇帝同名的伤科内药	(229)
营养学家的顺口溜	(230)
端阳时节话保健	(232)
晚餐的康乐养生	(234)
夏季养生话食疗	(235)



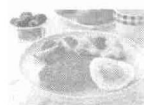
2. 食疗常识与妙方	(239)
你的健康要素有几何	(239)
向食物要微量元素	(239)
男女营养有别	(240)
男性不可缺少的 11 种食物	(244)
男人宜多吃 的 5 种食品	(245)
核酸：青少年获得健康的新途径	(246)
四种牛奶谁最鲜	(249)
怎样吃蔬菜更安全	(249)
早餐不宜干食冷食	(250)
吃油的学问，食保健油才好	(251)
脐带：治病的珍品	(254)
平衡膳食的灵魂	(255)
一天内科学饮水时间表	(258)
食物过敏离你有多远	(259)
常食夜宵有损健康	(262)
晚上不宜吃补钙食品	(262)
学会看食用油新标识	(263)
巧用啤酒做美食	(264)
抗动脉硬化的十七种中草药	(264)

黄连素也能治心血管病	(269)
蜂胶疗法验方选介	(270)
牙痛不用怕，咬片芦荟含一含	(271)
补钙食方，骨汤养生	(272)
补脑强药五味子	(273)
用什么水服药最好	(274)
酒的妙用：民间单方验证	(275)
自制药酒强身健体	(276)
从部位看食补	(278)
亚健康人群的延年益寿法	(279)
有碍健康的三要素	(281)
恢复人体活力的能量	(283)
百岁宣言：自我规划寿命	(286)
人到中年常吃的八类食物	(290)
激活生命的抗病能力	(292)
中年妇女的美容乌发药膳	(294)
老年人应多吃含铜食物	(296)
大自然的精华 补益类 中药(一)	(297)



大自然的精华 补益类	
中药(二)	(299)
大自然的精华 补益类	
中药(三)	(303)
大自然的精华 补益类	
中药(四)	(305)

大自然的精华 补益类	
中药(五)	(308)
大自然的精华 补益类	
中药(六)	(312)
大自然的精华 补益类	
中药(七)	(314)



目 录

第一章 食物妙用有药效

1. 粮物类

药食两用话莲子

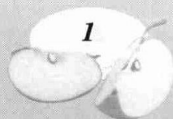
莲子是莲的果实，是一种老少皆宜的食疗佳品。据科学家研究，干莲子糖类含量高达 62%，蛋白质含量高达 16.6%，脂肪、钙、磷、铁及维生素 B₁、维生素 B₂ 和胡萝卜素的含量也相当丰富。其实，莲子作为常见的滋补品，具有很好的药用功能。用莲子可以做成多种营养丰富的佳肴和点心，比如用莲子、百合、银耳、鹌鹑蛋制作的菜肴能益智安神、补脑补心；而把莲子和茯苓、山药、薏米等放在一起熬成的粥不仅色香味佳，还能补脾胃、抗衰老。另外，用莲子、冰糖、桂花、葡萄、银耳等制成的莲子汤更是脍炙人口，深受人们的喜爱。下面是与莲子有关的食疗方。

(1) **莲子粥** 莲子 20 克，红糖 15 克，糯米 100 克。去莲心，与糯

米一同放入锅内，加水适量煮粥，待粥快熟时，再放红糖稍煮片刻即成。每日早晚空腹温服，四季皆宜。本粥具有补脾止泻、益肾固精之功效，适用于遗精尿频、妇女白带、心悸怔忡、虚烦失眠等。

(2) **莲子百合瘦肉汤** 莲子、百合各 30 克，猪瘦肉 250 克，各种调料适量。将猪瘦肉洗净、切碎，与莲子、百合同置沙锅内，加清水适量，煮至熟烂，加调料调味即可。分数次食用，每周 2 次。适用于脾肺气虚咳嗽之中、老年人。

(3) **莲子炖乌鸡** 莲子 20 克，白果 15 克，乌骨鸡 1 只（约 500 克）。将乌骨鸡去毛及内脏洗净，白果、莲子研粗末入鸡腹内，加生姜、胡椒、葱、精盐等调料和适量清水炖至烂熟即可食用，每日 1 次。此方具有补肝肾、止带浊的功效。适用于元气虚惫、赤白带下及男女性功能低下等。



(4) **莲子龙眼粥** 莲子 15 克，龙眼肉 10 克，糯米 30 克，将莲子、龙眼肉、糯米同煮为粥。温热食。每日 2 次。功效：补心脾，益气血。适用于失血性贫血。

(5) **莲子枸杞羹** 用莲子 250 克，枸杞 30 克，白糖适量。将莲子用开水浸泡后剥去外皮及莲心，枸杞子用冷水洗净待用，锅内加清水，放入莲子、枸杞煮至熟烂加白糖适量即可食用。本方具有补肝肾、养心血、明目安神的功效，可用于肝、脾两虚所致之头晕眼花、食欲不佳、阳痿遗精、妇女白带、贫血等。

(6) **莲子芡实粥** 莲子仁去皮心 30 克，芡实仁 15 克，白茯苓 50 克，松子（研细）10 克，粳米 30 克。将以上前二味研成末，再入松子、粳米同煮粥，食时加蜂蜜少许。任意服食。有健脾益精固涩之功效。治脾虚泄泻，常食补五脏、安心神、聪明耳目等。

(7) **莲子红枣桂圆羹** 莲子 50 克，红枣、桂圆各 20 克，冰糖适量。将莲子去心，红枣去核，与桂圆肉一起放入锅内加水适量，放入冰糖炖至莲子酥烂即可食用。本方具有补血养心、健脾安神的功效。可用于心脾两虚所致的头晕眼花、神疲乏力、心悸怔忡、夜眠不安及

神经官能症、贫血等。

(8) **莲子芡实荷叶粥** 莲子 60 克，芡实 60 克，鲜荷叶 1 张，粳米 100 克。将莲子用温水浸泡后去皮、心，芡实去壳，荷叶洗干净剪成块，再将粳米洗净入锅加入莲子、芡实、荷叶及清水适量，旺火烧沸转文火煮成粥，加入冰糖或白糖调味，每日服 2 次。此粥具有补中益气、镇静安神、收涩止血之功效，可用于脾虚便溏、体质虚弱、失虑心悸、妇女带下、遗精、早泄等。

（明启）

芝麻降胆固醇

日本医学家发现，芝麻中含有芝麻素，对防止体内的恶性胆固醇——低密度脂蛋白（LDL）有显著作用，因而能有效地防治动脉硬化症。临床试验将 12 例患高胆固醇者分两组，一组使用防止胆固醇氧化的维生素 E；另外一组用芝麻精制的芝麻素（每天剂量 32~65 毫克），均连服 8 周，对饮食、酒类无限制。结果，前一组患者胆固醇值无变化，后一组胆固醇值平均下降 8.5%，其中低密度脂蛋白平均下降 14%，效果接近抗高血脂药物。

（王增）



黑豆也能降血压

日本科学家通过 9 年的临床试验，证实黑豆有降低血压等效用。

在传统的中医药学里，黑豆是一种药材，有利尿、治疗感冒、活血和解毒等功效。据《日本农业新闻》报道，日本兵库县一家私人医院的经营者、医学博士野崎丰，在 9 年前怀着半信半疑的态度首先进行了让患者饮用黑豆汁治疗高血压的试验，结果发现黑豆有降血压的功效。接着，他又用黑豆进行了关于治疗糖尿病、白发、过敏症等试验，结果也都取得了一定疗效。

野崎丰解释说，黑豆中含有大量能降低恶性胆固醇的大豆球蛋白、亚油酸、卵磷脂以及降低中性脂肪的亚麻酸等，这些有用成分能软化血管、扩张血管、促进血液流通。

(英格)

黑豆治病 9 方

黑豆也叫黑大豆，为豆科植物的黑色成熟种子，全国各地均产。黑豆甘平，无毒，归肾、脾、心经。有补肾强身、益阴利水、养血除烦、祛风解毒、抗衰老等功效。黑豆除疾古已有之，这里给大家介

绍几则民间效验方。

(1) 治失眠 黑豆 30 克，合欢花 30 克，小麦（去壳）30 克，蜂蜜适量。把前 3 味药洗净，放入锅中，加水适量，水煎，调入蜂蜜，晚睡前 1 次服下，每日 1 剂。

(2) 治尿痛尿急 黑大豆 30 克，滑石末 20 克，生甘草 10 克，加水煎，趁热服下。

(3) 治糖尿病 黑豆 30 克，黄精 30 克，蜂蜜 10 克。把黑豆、黄精洗净，去杂质，一起入锅中，加入清水 1 500 毫升。浸泡 10 分钟，再用小火慢炖 2 小时，离火后加入蜂蜜搅匀即可。每日 1 剂，当点心食用，日服 2 次，每次 1 小瓶，喝汤吃豆。

(4) 治痢疾 黑豆 25 克，白术 15 克，入锅中炒熟，研末过筛，每次服 10 克，米汤送服，1 天 2 次。

(5) 治白发 用醋把黑豆煮烂取汁，每次 10 克左右，加热水洗发。每晚再食炒黑豆 20 粒，黑芝麻 1 汤匙。

(6) 治关节痛 黑豆 500 克，炒熟，研成细末，每次服 5 克，黄酒送服，30 天为 1 个疗程。1 天 3 次。

(7) 治神经衰弱 把黑豆装入布袋中，把布袋当作枕头使用，有安神作用。



(8) **治便秘** 把黑豆炒熟研末，用麻油调匀，每次饭前用温开水送服，每天2次，每次1汤匙。

(9) **治阴冷** 黑豆20克，淫羊藿15克，干姜6克，水煎服，每日1剂，早晚分服。

(兰福森)

食物中的脑黄金

医学研究揭示：许多食物中含有健脑、补脑的营养成分，堪称食物中的“脑黄金”。欲增强智力、提高学习成绩的朋友，不妨多吃这些食物。现列述如下：

(1) **肥肉** 含有丰富的磷脂，是构成神经细胞不可缺少的物质。

(2) **蛋黄** 含有蛋黄素、蛋碱等脑细胞所必需的营养成分，能给大脑带来活力。

(3) **鱼** 含有大量的蛋白质和钙，特别是含有饱和脂肪酸，可分解胆固醇，使脑血管通畅。

(4) **大豆** 含有丰富的蛋白质，每天吃一定量的大豆或豆制品能增强记忆力。

(5) **胡萝卜** 含有比较丰富的胡萝卜素，能预防和消除大脑疲劳。

(6) **木耳** 含有蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等，是健脑、补脑佳品。

(7) **香蕉** 含有丰富的矿物质，特别是钾离子的含量较高，常吃有健脑的作用。

(8) **牛奶** 含有蛋白质、钙等，可为大脑提供所需的多种氨基酸。

(9) **大蒜** 含有大蒜素，有消炎、杀菌作用，还有一定的降血脂和补脑作用。

(张妙玉)

吃小米延衰老

据测定，每百克小米含蛋白质9克，比大米高。脂肪1克，都不低于稻、麦。更可贵的是，小米的维生素十分丰富，一般粮食中不含有胡萝卜素，小米却每百克含0.12毫克，维生素B₁的含量位居所有粮食之首，为大米的5~6倍。小米还含有磷、铁、钙及维生素等，每千克小米还含有8微克碘和55毫克铜。对于成年人来说，每天约需吸收1.55毫克的铜，小儿每日0.09毫克/千克。如果人体内铜不足，就会引起血红蛋白减少而贫血。在人体中，铜主要聚积在肝脏及其他组织的细胞中，因此含铜丰富的小米具有保肝作用。

最近，科学家还发现，许多疾病的发生，不论是疟疾还是糖尿



病，都同细胞膜的结构改变有关。如果给以适量的维生素 E，就可以减缓细胞膜的改变，因而使红细胞得到最好的保护。

血液是人体中最宝贵的物质，它带着氧和营养，循环于周身血管，滋润所有组织。鲜小米粥含有维生素 E 和多种营养，能直接作用于血液系统，有益于心脏、肝脏、内分泌和其他脏器。所以，常喝鲜小米粥，能延缓人的衰老。

小米可单独熬粥，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等熬粥。小米磨成粉，可制糕点，香甜松软。

(何易)

苦荞麦：净肠之宝

人吃进去的是香的、甜的，排出去的固体、液体和气体却都是腐臭难闻的有害物质，这都是肠道细菌在作怪。带给人体的有害垃圾来源主要有四个方面：

(1) 吃进有污染的食品、空气、水和天然食品经过高温、精加工，90% 的营养成份遭到破坏的“垃圾食品”，以及使天然食品中的酶和其他活性物质均被消灭的“死亡食品”；

(2) 食物消化过程产生的垃圾；

(3) 人体新陈代谢、死亡的细胞等；

(4) 超量吃进去的食品。

这些垃圾的生成和体内积存是连续的，但排出却是间断的。换句话说垃圾生成后要在体内存放一段时间，不是形成一点就排出一一点。有些垃圾没有特殊办法，会在体内保持很长时间。有的文献称：视身体状况和年龄不同，成年人体内可有 3~25 千克的垃圾，这 3~25 千克垃圾并不包含人正常排泄的大、小便，而是指人体内部得不到正常排泄的废物。这些人体内的垃圾，有的专家称“是影响人体健康和寿命的罪魁祸首”。有的称是“人类罹患各种疾病和早衰的首要因素”。人的身体是否健康，很大程度上取决于体内垃圾的多少。要保持健康，首先要将体内的垃圾减下来，保持一个干净的身体。人体内垃圾是否减少，要看吃进和排出两个环节，如果进出平衡，人体内就无垃圾可言了。

为此，我们在日常的饮食上一定要考虑，多食容易吸收更容易排出的食品和饮料。数量上一定要做到吃足而不过量，过量即成毒素。有毒还是无毒不在食物的本身，而在食入的数量，超量了就成为有毒的食物。超量后使人快速生病的叫

