

这么吃 就“毒”不到我

李清亚◎著

ZHEMECHI
JIUDUBUDAOWO

国粹中医 把脉健康

营养学、中医保健专家，教你如何阻绝毒素上身！

如何提升自体的解毒功能！

如何轻松有效排除体内毒素！

使您远离致病隐患，

不吃药，不生病，让健康主动找上门，

拥有健康的一生！+



蓝天出版社
Blue Sky Publishing House

这么吃~ 就“毒”不到我

李清亚◎著



蓝天出版社
Blue Sky Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

这么吃就“毒”不到我 / 李清亚著. -- 北京: 蓝天出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5094-0398-3

I. ①这… II. ①李… III. ①营养卫生 - 关系 - 健康
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070937 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 16 开(710×1000 毫米)

印 张: 21

字 数: 320 千字

印 数: 1-10000 册

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月北京第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

21 世纪是以人为本的世纪。从根本上说，是健康和生命受到空前关注的世纪。因为世上没有什么比健康和生命更重要的了！健康是 1，生活、情感、工作、事业乃至财富都是 0。有了健康，才会拥有一切。有了健康这个 1，后边的 0 才有意义，才可以填上若干。否则，人的一切都将归之于零。

健康是人生的基础，人们都希望有一个健康的身体，长久的人生。但影响健康和生命的因素很多，在人的生命旅程中，各路“杀手”都在威胁和损害着人的健康和生命。如现代人生活在多肉少菜、食物精细、吸烟饮酒、压力很大又缺乏运动的生存环境，水果和蔬菜上残留的农药和各种药剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源、居室通风不畅、装修污染、电器电磁辐射、不良生活习惯等，这些影响健康和生命的因素都会使人形成“毒性”状态。很多保健专家认为，这种情况若不加以改善，毒素不但会在不知不觉中损害人的健康，使机体功能变得异常，甚至还会引发危害生命的疾病。

因此，防毒、排毒是 21 世纪关于健康的最新理念，它顺应了人们维护健康和美丽的愿望，更是找到了解决健康问题的症结所在。我们应该承认，随着社会的进步，我们的保健方式也应该进步了，对于生活在这个紧张而又快节奏社会中的人们而言，不论从心理、生活方式、生理结构等方面来看，都更应该珍爱自己，排出体内毒素，让自己轻装上阵。然而，你知道吗？排毒的最好方法是利用日常生活中常见的一些食物，通过科学合理的饮食，有目的、有选择地进食那些具有排毒解毒功效的食物，这样将使你获得医食兼优的享受。

《这么吃 就“毒”不到我》正是针对现代人不堪毒素的困扰，依据我国传统医学经典著作《黄帝内经》中提出的“清毒”养生理论和现代医学倡导的合理膳食观念，从日常生活的饮食入手，指导人们运用天然食物或自然手段，清除身体内的毒素和人体垃圾，以维护身体健康。其本质是通过激活或加强人体自身固有的防毒、解毒、排毒系统功能，为我们的身体打造一个健康的排毒系统。无论你是年轻的上班族，还是中老年朋友，无论你是追求美丽容颜，还是要摆脱疾病缠身的困扰，或是想松驰疲惫的身心，相信它都会给你最大的帮助。

吃饭是为了活着，但活着绝不是为了吃饭。我们科学饮食、排毒养生的目的是为了更加美好的人生、更加丰富的生活和更加壮丽的事业，相信读者朋友也是这样看的。

李清亚

2010 年 1 月

目 录

Part 1

“毒”遍天下 防不胜防

- 一、毒素——影响人体健康的元凶 008
- 二、人体排毒卫士 015
- 三、“毒”无处不在 018
- 四、身体发出的“中毒”预警信号 031

Part 2

吃得科学 既营养又阻毒

- 一、合理膳食，营养平衡 040
- 二、注意饮食安全，杜绝食物中毒 048
- 三、合理烹调，美味又营养 056

Part 3

缺乏饮食知识 容易中毒

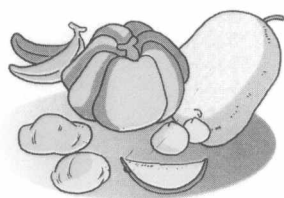
- 一、提高警惕，预防食物中毒 064
- 二、有些食物不宜常吃、多吃 069
- 三、特殊人群不宜多吃的食物 079

Part 4

走近解毒食物 远离毒害

- 一、五谷杂粮，每餐必备的解毒良药 086

Contents



二、蔬菜和薯类，肠胃清新的原动力	092
三、时令水果，排毒养颜魅力先锋	106
四、水产品、肉、蛋等荤食排毒大检阅	118
五、菌藻食物，排毒养颜的食中圣品	121
六、选择好饮品，人体排毒的助推剂	125
七、排毒药材，人体毒素的准克星	128

Part 5

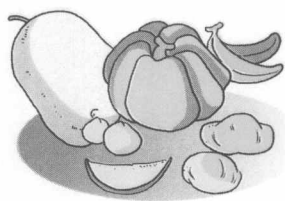
常吃排毒餐 常喝排毒汤

一、常吃排毒菜	144
二、常吃排毒餐	157
三、常吃排毒药膳	161
四、常喝排毒汤	164
五、常喝排毒粥	171
六、常喝排毒饮料	176

Part 6

掌握正确方法 排毒有奇效

一、生食排毒法	184
二、素食排毒法	187
三、断食排毒法	191
四、食物搭配排毒法	195
五、辣椒碱排毒法	199
六、定期排毒法	200
七、自然顺序排毒法	202
八、四季排毒法	204



Contents.....

Part 7

排除体内毒素 一身轻松

- 一、减少自由基 214
- 二、排除宿便 218
- 三、减少尿酸 222
- 四、消除乳酸 224
- 五、减少胆固醇 226
- 六、释放体内废气 230
- 七、清除淤血 231
- 八、降低血液浓度 235
- 九、避免脂肪过多 237
- 十、清除水毒 240

Part 8

强化器官功能 毒素无处藏

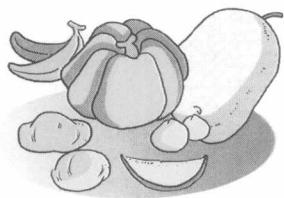
- 一、护肤，增强其排毒功能 246
- 二、养胃，让它的功能更好 249
- 三、保养肠道，确保畅通无阻 251
- 四、养肺，将废物呼出体外 254
- 五、护肝，保证其正常运作 257
- 六、暖肾，使毒素及时排出 259

Part 9

补充营养素 高效排毒没商量

- 一、水——生命之源 264

Contents



二、膳食纤维——绿色清道夫	268
三、维生素——不可或缺的元素	271
四、营养剂——排毒的重要辅助物	275

Part 10

对症饮食 清除毒素无敌手

一、感冒	286
二、哮喘	288
三、慢性支气管炎	292
四、肺炎	293
五、胃痛	296
六、高血压	298
七、高脂血症	301
八、动脉硬化	303
九、胆结石症	306
十、糖尿病	309
十一、痛风	312
十二、便秘	314
十三、失眠	316

Part 11

不同人群攻毒方略 跟“毒”说再见

一、应酬族饮食攻毒方略	320
二、外食族饮食攻毒方略	322
三、主妇族饮食攻毒方略	325
四、儿童族饮食攻毒方略	327
五、银发族饮食攻毒方略	329
六、肥胖族饮食攻毒方略	332

21 世纪是以人为本的世纪。从根本上说，是健康和生命受到空前关注的世纪。因为世上没有什么比健康和生命更重要的了！健康是 1，生活、情感、工作、事业乃至财富都是 0。有了健康，才会拥有一切。有了健康这个 1，后边的 0 才有意义，才可以填上若干。否则，人的一切都将归之于零。

健康是人生的基础，人们都希望有一个健康的身体，长久的人生。但影响健康和生命的因素很多，在人的生命旅程中，各路“杀手”都在威胁和损害着人的健康和生命。如现代人生活在多肉少菜、食物精细、吸烟饮酒、压力很大又缺乏运动的生存环境，水果和蔬菜上残留的农药和各种药剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源、居室通风不畅、装修污染、电器电磁辐射、不良生活习惯等，这些影响健康和生命的因素都会使人形成“毒性”状态。很多保健专家认为，这种情况若不加以改善，毒素不但会在不知不觉中损害人的健康，使机体功能变得异常，甚至还会引发危害生命的疾病。

因此，防毒、排毒是 21 世纪关于健康的最新理念，它顺应了人们维护健康和美丽的愿望，更是找到了解决健康问题的症结所在。我们应该承认，随着社会的进步，我们的保健方式也应该进步了，对于生活在这个紧张而又快节奏社会中的人们而言，不论从心理、生活方式、生理结构等方面来看，都更应该珍爱自己，排出体内毒素，让自己轻装上阵。然而，你知道吗？排毒的最好方法是利用日常生活中常见的一些食物，通过科学合理的饮食，有目的、有选择地进食那些具有排毒解毒功效的食物，这样将使你获得医食兼优的享受。

《这么吃 就“毒”不到我》正是针对现代人不堪毒素的困扰，依据我国传统医学经典著作《黄帝内经》中提出的“清毒”养生理论和现代医学倡导的合理膳食观念，从日常生活的饮食入手，指导人们运用天然食物或自然手段，清除身体内的毒素和人体垃圾，以维护身体健康。其本质是通过激活或加强人体自身固有的防毒、解毒、排毒系统功能，为我们的身体打造一个健康的排毒系统。无论你是年轻的上班族，还是中老年朋友，无论你是追求美丽容颜，还是要摆脱疾病缠身的困扰，或是想松弛疲惫的身心，相信它都会给你最大的帮助。

吃饭是为了活着，但活着绝不是为了吃饭。我们科学饮食、排毒养生的目的是为了更加美好的人生、更加丰富的生活和更加壮丽的事业，相信读者朋友也是这样看的。

李清亚

2010 年 1 月

目 录

Part 1

“毒”遍天下 防不胜防

- 一、毒素——影响人体健康的元凶 008
- 二、人体排毒卫士 015
- 三、“毒”无处不在 018
- 四、身体发出的“中毒”预警信号 031

Part 2

吃得科学 既营养又阻毒

- 一、合理膳食，营养平衡 040
- 二、注意饮食安全，杜绝食物中毒 048
- 三、合理烹调，美味又营养 056

Part 3

缺乏饮食知识 容易中毒

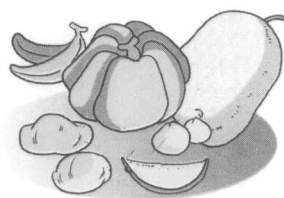
- 一、提高警惕，预防食物中毒 064
- 二、有些食物不宜常吃、多吃 069
- 三、特殊人群不宜多吃的食物 079

Part 4

走近解毒食物 远离毒害

- 一、五谷杂粮，每餐必备的解毒良药 086

Contents



二、蔬菜和薯类，肠胃清新的原动力	092
三、时令水果，排毒养颜魅力先锋	106
四、水产品、肉、蛋等荤食排毒大检阅	118
五、菌藻食物，排毒养颜的食中圣品	121
六、选择好饮品，人体排毒的助推剂	125
七、排毒药材，人体毒素的准克星	128

Part 5

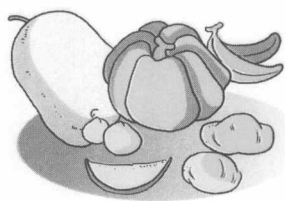
常吃排毒餐 常喝排毒汤

一、常吃排毒菜	144
二、常吃排毒餐	157
三、常吃排毒药膳	161
四、常喝排毒汤	164
五、常喝排毒粥	171
六、常喝排毒饮料	176

Part 6

掌握正确方法 排毒有奇效

一、生食排毒法	184
二、素食排毒法	187
三、断食排毒法	191
四、食物搭配排毒法	195
五、辣椒碱排毒法	199
六、定期排毒法	200
七、自然顺序排毒法	202
八、四季排毒法	204



Contents.....

Part 7

排除体内毒素 一身轻松

- 一、减少自由基 214
- 二、排除宿便 218
- 三、减少尿酸 222
- 四、消除乳酸 224
- 五、减少胆固醇 226
- 六、释放体内废气 230
- 七、清除淤血 231
- 八、降低血液浓度 235
- 九、避免脂肪过多 237
- 十、清除水毒 240

Part 8

强化器官功能 毒素无处藏

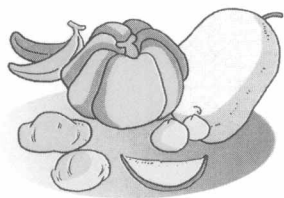
- 一、护肤，增强其排毒功能 246
- 二、养胃，让它的功能更好 249
- 三、保养肠道，确保畅通无阻 251
- 四、养肺，将废物呼出体外 254
- 五、护肝，保证其正常运作 257
- 六、暖肾，使毒素及时排出 259

Part 9

补充营养素 高效排毒没商量

- 一、水——生命之源 264

Contents



二、膳食纤维——绿色清道夫	268
三、维生素——不可或缺的元素	271
四、营养剂——排毒的重要辅助物	275

Part 10

对症饮食 清除毒素无敌手

一、感冒	286
二、哮喘	288
三、慢性支气管炎	292
四、肺炎	293
五、胃痛	296
六、高血压	298
七、高脂血症	301
八、动脉硬化	303
九、胆结石症	306
十、糖尿病	309
十一、痛风	312
十二、便秘	314
十三、失眠	316

Part 11

不同人群攻毒方略 跟“毒”说再见

一、应酬族饮食攻毒方略	320
二、外卖族饮食攻毒方略	322
三、主妇族饮食攻毒方略	325
四、儿童族饮食攻毒方略	327
五、银发族饮食攻毒方略	329
六、肥胖族饮食攻毒方略	332



2010

Part 1

“毒”遍天下 防不胜防

“DU” BIAN TIANXIA FANGBU SHENGFANG

当今社会，科技的进步让我们的生活更加便利和丰富。但是，科技进步也是一把双刃剑，原本美丽的地球在人类的工业化、数字化的进程中，一点一滴地受到破坏，因而使我们的生存环境到处充满了毒素。

俗话说，“百病由毒发。”不管是哪一类的毒素，也不管毒素是由外侵入，还是由内而生，都会对人体健康造成损害。可见，为了维护身体健康，提高生活质量，防毒、阻毒、排毒是现代入健康的必修课。

一、毒素——影响人体健康的元凶 / 008

二、人体排毒卫士 / 015

三、“毒”无处不在 / 018

四、身体发出的“中毒”预警信号 / 031



一、毒素——影响人体健康的元凶

毒素是所有对身体造成危害的物质。人们随时都能接触到潜在的毒素。比如喝的水、吃的饭菜以及呼吸的空气中，都有毒素。此外，人体内也产生一些代谢废物和垃圾。我国传统医学经典著作《黄帝内经》中指出，人体内生的代谢废物和垃圾若不及时清除，将影响身体健康甚至引发疾病。因此《黄帝内经》提出了“清调养互行养生”观，其中“清”就是清除体内毒素，以维护人体健康。

1. 人体的内生毒素和垃圾

人体的内生毒素是指人体在新陈代谢过程中产生的废物不能及时排泄而导致的毒素。我们都知道，只要我们的生命存在，新陈代谢就时时刻刻在进行，新陈代谢是人与环境和平共处的方式；但我们在新陈代谢的过程中，如果不注意生理与饮食的关系，就会慢慢地中毒。如果人们在饮食过程中摄取过多油腻、油炸类高脂肪食物，会使得脾胃运作失调，肠蠕动降低，从而影响毒素排出，形成人体的内在毒素。

人体垃圾是指人从外界摄入食物、空气和水之后，在新陈代谢过程中及生命过程中未被排出体外的、残存并积滞在体内的各种废物。这类废物会导致人体慢性中毒，也称自体中毒。人体垃圾主要是由于人类在饮食上不科学、一味放纵自己的结果。

只要人活着，人体就会连绵不断地产生毒素和垃圾。事实上，人体产生垃圾是正常的，因为它们是新陈代谢的产物，也是保持身体健康平衡的关键。人的身体有能力排泄掉适当的垃圾，这些垃圾被称之为“正常的垃圾”。当然，即使是“正常的垃圾”，人们也希望它越少越好。正常的垃圾包括：身体正常死亡的细胞；摄入过多的食物或饮料；生病或受伤后，人体更新受损的组织。

但是，生活中人们无时无刻不在吸收着本该避免的各种各样的“毒”，使得身体内慢慢积存了过多不应有的毒素。这些应当远离的毒素有：香烟、酒精、咖啡因；药品中含有的对身体有害的物质；高糖、高脂肪的食品；快餐食

品或便利食品中的防腐剂、香精、色素；环境中的毒素，如辐射、噪声、杀虫剂、室内装修材料散发的有害气体等。

当我们身体内的毒素严重“超载”时，就会产生经常性的头痛、慢性疲劳、肠胃功能失调、便秘、肌肤粗糙、容易过敏、肥胖等种种情况。

当我们去医院看病时，却发现不了自己身上究竟得了什么病，但是总感觉不舒服：失眠、长粉刺、无精打采、容易感冒、容易发火、体重超重、早衰等等，很简单，这就是身体毒素在作祟。

健康专家通过对人体毒素的检测后发现，在使人致病和衰老的种种后天因素中，综合比较其害，危害最大的莫过于人体垃圾。人体垃圾是危害人类健康的罪魁祸首。

为了健康，人类正在加紧开发功能性食品和保健品。但是，绝大多数功能性食品和保健品的使用都忽略了这样一点：在人体内部大量垃圾没有得到清理的情况下，任何补品包括药品都不会发挥很好的作用。

2. 毒素的种类

根据医学理论，毒素可以分为以下几种：

(1) 湿毒

水湿是机体水液代谢发生障碍所形成的病理产物，若不及时排出体外，也可能成为对人体有害的湿毒。湿毒能阻碍血行，且湿毒性重浊黏滞，一旦为病，病势缠绵难愈。常见的口渴不欲饮、小便不畅、大便泻而不爽、痤疮、湿疹、身体倦怠无力、头昏、无精打采等症，都与湿毒密切相关。

(2) 热毒

各种因素导致机体阴虚阳亢，就会产生热毒。平时我们常提到的肝火旺、胃热等，都是受热毒影响的结

