

中央电视台《健康之路》营养专家张晔教您排毒降火怎么吃

张晔 主编

排毒降火 怎么吃

专为中国人写的排毒降火的饮食手册

张晔

解放军309医院前营养科主任

中央电视台《健康之路》特邀专家

北京电视台《养生堂》特邀专家



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



排毒降火

怎么吃

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 中国疾病预防控制中心



排毒降火 怎么吃



张 晔 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒降火怎么吃 / 张晔 主编. —青岛 : 青岛出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5436-9126-1

I. ①排… II. ①张… III. ①毒物—排泄—食物疗法 ②泻火—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第003147号

《排毒降火怎么吃》编委会名单

主 编 张 晔

编 委	李洪仕	王长啟	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	安 鑫
	张 静	张金华	刘国永	李 迪	余 梅	康剑剑	叶承欢	魏丽朋
	石玉林	樊淑民	李 丹	张辉芳	崔丽娟	逯春晖	张景泽	常玉欣
	侯建军	黄山章	王 丽	张俊生	李 军	袁雪飞	杨 丹	王 娟
	季子华	吉新静	梁焕成	李 青	谢铭超	王会静	陈 旭	高 杰
	石艳婷	陈进周	高 坤	高子郡				

书 名 排毒降火怎么吃

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532- 68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

特约编辑 袁 贞

装帧设计  北京世纪悦然文化传播有限公司

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 20开 (889毫米 × 1194毫米)

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5436-9126-1

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 0532-68068629)

前

言

生活环境中充斥着汽车尾气及手机、电脑、电视等的电磁辐射；我们进食的腌制食品、含铅食品，以及某些食物中避之不及的农药残留、食品添加剂等；现代人压力重重的生活状态，经常加班、熬夜、不吃早餐等不良生活习惯，以及生气、烦恼、压抑等不良情绪……这一切，都会让体内毒素累累。

一旦我们的体内积累了各种各样的毒素，肥胖、便秘、痤疮、口臭、免疫力低下等各种症状就会找上门来。

不仅如此，体内毒素过多也是引发上火的一个主要因素，加上饮食不规律、代谢失常、压力大等更容易发生上火症状。心火、肝火、胃火、虚火，经常会发生在从婴幼儿到老年人的各个年龄段的人群身上。

如何排毒降火？如何给身体一个健康的内部环境呢？通过合理的饮食能达到很好的效果。

本书就是一本帮助您排毒降火的饮食指导书。全书共分三部分，第一部分为“排毒怎么吃”，介绍了90种有排毒功效的食物。每一种食物下，都悉心介绍了排毒关键词、营养档案、每天适宜进食量、食用宜忌、推荐食谱等内容，而“家庭小药箱”栏目则很有特色，推荐了一些好用、实用、容易掌握的治病及调理小偏方。本书的第二部分为“降火怎么吃”，介绍了49种去火的特效食物，每一食材下的栏目设置也都紧紧围绕降火功效而来。在第三部分的“排毒降火日常饮食小细节”中，为您介绍饮食中的一些小细节，以帮助您树立良好的饮食习惯。附录部分也十分值得一提，介绍了不吃药的排毒、降火小窍门，是除饮食之外的，有排毒降火功效的穴位按摩、运动方法等。

我们力图通过最精炼的语言、最科学的营养知识，给您提供一个可资借鉴的膳食参考，祝愿您的生活越来越幸福快乐！

编者

2012年12月

目录 CONTENTS

绪论

用饮食调出身体好状态 10

一 排毒怎么吃

主食

绿豆	帮助身体排泄毒物	19
红小豆	有助排泄废物，净化血液	20
黑豆	能解药毒和食物中毒	21
燕麦	通便排毒，调节肠道菌群	22
红薯	通便排毒，消除体内废气	23
薏米	利尿、助排便、消水肿，有助排毒	24
玉米	降低肠道内毒素的浓度	25
糙米	有效防止身体吸收有害物质	26
糯米	能解毒疗疮	27
大麦	性凉，味甘、咸	28

蔬菜

芹菜	过滤掉我们体内的废物	29
白萝卜	生吃排毒效果好	30
南瓜	消除重金属及放射性元素的毒害	31
大白菜	帮助身体排出有毒元素“铝”	32
圆白菜	提高人体自身的解毒功能	33
苦瓜	清除体内的有害物质	34
菜花	促进肝脏对毒物和致癌物的解毒	35



韭菜	排出消化道中的有毒物质	36
芦笋	利尿排毒，中和掉体内的酸性物质	37
胡萝卜	有效排汞并能助肝脏排毒	38
大葱	排出体内的铅	39
大蒜	减少铅中毒，提高肝脏解毒能力	40
生姜	散寒、发汗，自然排毒	41
黄瓜	有助于清除血液中的有害物质	42
菠菜	通便排毒，避免毒素进入血液	43
山药	增强肾脏的排毒功能	44
西红柿	清除危害身体的自由基	45
苋菜	减肥轻身，促进排毒	46
魔芋	胃肠清道夫、血液净化剂	47
油菜	加速宿便排出，增强肝脏排毒能力	48
空心菜	促进肠道蠕动，通便解毒	49
洋葱	能对抗流感病毒，强力杀菌	50
土豆	促进消化道排毒	51
辣椒	有效排出皮肤中的肮脏物质	52

冬瓜	有助于毒素从尿液中排出体外	53
丝瓜	化痰排毒又能抗病毒	54
西葫芦	利尿、祛湿排毒	55
扁豆	祛湿排毒，对抗感冒病毒	56
豌豆	阻止肠道吸收食物残渣中的毒素	57
香椿	芳香的驱虫排毒菜	58
荸荠	通便排毒并能抗菌、抗病毒	59
茼蒿	通腑利肠、通便排毒	60
芥蓝	消除胃肠毒素	61
苦菊	解毒并能清肠排毒	62

畜禽

猪血	促进体内有害物质排出的清洁剂	63
鸭血	人体污物的“清道夫”	64
乌鸡	能清洁血液、促进人体排毒	65

水产

海蜇	去尘积、清肠胃	66
鲤鱼	让毒素随尿液排出	67

菌藻豆

香菇	清除血管内的垃圾	68
黑木耳	能清除无意中吃下的异物	69
海带	抑制放射性元素被肠道吸收	70
银耳	可有效清除体内的污物	71

豆腐	增强肝脏的解毒能力，强化身体免疫力 ...	72
紫菜	帮助排泄身体内的废物及毒素	73

水果

梨	帮助器官净化、排毒	74
樱桃	能将有毒有害物质及时排出体外	75
香蕉	彻底清理体内的宿便	76
苹果	帮助清除体内的垃圾	77
葡萄	强化内脏的排毒功能	78
西瓜（西瓜皮）	对肾脏排毒有好处	79
草莓	消脂排毒，抑制病毒繁殖	80
猕猴桃	阻断毒素对人体的伤害	81
木瓜	清肠排毒的热带水果	82
荔枝	加速毒素排出的养颜水果	83
柿子	有助于酒精排泄	84



菠萝	带走肠道内的垃圾	85
山楂	降低血脂和血胆固醇，排出血中毒素	86
柚子	能净化血液又能杀菌、解毒	87
桃	有助胃肠蠕动、清除肠道废物	88
柠檬	帮助肺部和血液排毒	89
石榴	清宿便，促进毒素顺利排出	90
大枣	养肝排毒，通便排毒	91
李子	通便排毒，利水排毒	92
芒果	通便排毒并能消除口臭、体臭	93
香瓜	使体内的废物毒素尽快排出	94
桑葚	通便排毒，净化血液	95
梅子	强肝解毒，消除酒毒	96
火龙果	能排出人体内的重金属离子	97

其他

绿茶	对肠道中有害的细菌和毒素起抑制作用	98
蜂蜜	润肠通便清肠毒	99
牛奶	排铅、排肠毒的能手	100



豆浆	改善肠内菌群结构，有效排毒	101
醋	提高肝脏的排毒能力	102
百合	清除体内有害物质，抑制致癌物毒性	103

中药食疗茶饮

鱼腥草	药食两用的解毒草	104
马齿苋	抑菌又解毒的“天然抗生素”	105
何首乌	抑菌、加速体内毒物排泄	106
蒲公英	杀菌排毒	107
藿香	为脾胃排毒	108

排毒套餐推荐	109
--------------	-----

二 降火怎么吃

主食

绿豆	清胃火，祛肠热	119
大麦	能清除火气，防止毒火在体内积累	120

蔬菜

苦瓜	特有的奎宁成分有助于祛火	121
黄瓜	用皮泡水解心火	122
冬瓜	清肺热、降胃火的理想食物	123
丝瓜	帮助改善肝火、胃火引起的便秘	124
茄子	清除肠胃积火	125
萝卜	清心火，祛胃热的小人参	126

芹菜	能祛肝火，解除肺胃郁热	127
菠菜	止咳润燥，荡涤胃肠热	128
茭白	帮助改善便秘、疱疹及眼睛发红等上火症状	129
芦笋	可缓解咳嗽、口腔溃疡等上火症状	130
莼菜	有效清胃火	131
西红柿	有效改善胃热口苦等上火症状	132
白菜	缓解多种胃火、心火引起的症状	133
荸荠	改善内脏有火引起的咳嗽、咽喉肿痛等 症状	134
苦菊	清热解暑，去肝火	135

畜禽

兔肉	清热祛火的荤中之素	136
鸭肉	体内有火也能放心吃的肉	137
鸭蛋	开水煮食即能清肺火、解暑热	138

水产

泥鳅	平肝清热，利尿泻火的水中人参	139
螃蟹	清热凉血，止痛清积	140

菌藻豆

银耳	阴虚火旺、不受参茸者的良好补品	141
豆腐	清热润燥降肝火	142
豆芽	利湿泻火，适用于多种实火症状	143



水果

梨	生食清热，熟食滋阴	144
西瓜	天然水润，祛火除热	145
香蕉	通便润肺，清胃火	146
草莓	缓解便秘，抑制肝火	147
猕猴桃	清降胃火，避免热病烦渴	148
甘蔗	生津降火除肺燥	149

其他

蜂蜜	祛除肺燥咳嗽、肠燥便秘等上火症状	150
冰糖	对肺火引起的症状有改善作用	151
杏仁	缓解上火引起的咳嗽、多痰及便秘等症状	152
百合	润肺止咳，消热清心	153
绿茶	最能去火、生津止渴	154

中药食疗茶饮

玉米须	凉血泄热，祛除体内湿热之气	155
-----	---------------------	-----



西瓜翠衣	适用于暑热烦渴、小便短赤等上火症状	156
莲子心	主治心火内滞所致的烦躁不眠	157
金银花	用水泡着喝就能降火	158
菊花	清凉解毒火，甘苦泄诸热	159
麦冬	养阴生津，润肺清心	160
天冬	清火除燥的效果比麦冬还要强	161
石斛	滋肾养胃降虚火	162
玉竹	缓解胃燥、心火引起的多种症状	163
桑叶	疏风散热，清肺明目	164
天花粉	清肺热，润肠燥	165
白茅根	清胃热而止呕，清肺热而止咳	166
决明子	能泻肝火，清热明目	167
降火套餐推荐		168

三 排毒、降火 日常饮食小细节

吃绿色食物有助肝脏排毒	171
吃酸助脾脏排毒	172
适量喝水有助肾脏排毒	172
润肺燥的食物有助肺排毒	172
膳食纤维有助肠道排毒	172
生吃蔬果有助于排毒	173
食物帮你降肝火	173
食物帮你降肺火	174
食物帮你降肾火	174
食物帮你降胃火	174
食物帮你降心火	175
这样吃火锅不上火	175
夏天这样吃肉不上火	175
秋季上火饮食来调	175
这样吃不上火	176
宝宝上火的饮食调理	176



附录：

不吃药排毒、降火小窍门

排毒篇

按压太冲穴帮助肝脏排毒	177
按压商丘穴促进脾脏排毒	177
主动咳嗽有助肺部排毒	177
按压涌泉穴能促进肝脏排毒	177
按压曲池穴和天枢穴有助肠道排毒	177
淋巴排毒按摩法	177
散步——适合各年龄段人的排毒运动	178
跑步——促进血液及肺部排毒	178
跳绳——流着汗排毒的运动	178
排毒体操	178

降火篇

按按这些穴位能祛火	179
艾叶泡脚能祛火	179



绪论

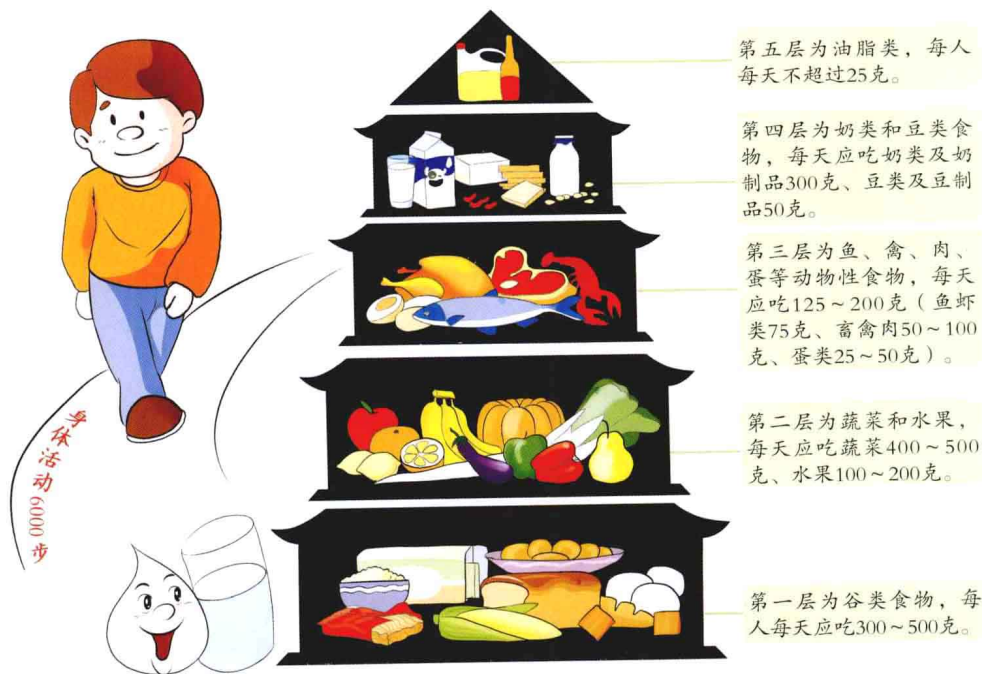
用饮食调出身体好状态

当今社会，生活节奏加快，精神压力增大，许多人出现了“亚健康”状态，总觉得身体难受，到医院又查不出毛病。导致“亚健康”的原因包括：生活环境污染、饮食结构不合理、嗜烟酗酒，以及来自社会竞争的各方面的压力等，其中饮食不合理最为常见。因此，解决“亚健康”问题，简便而行之有效的应对良策就是科学饮食，用饮食调出身体好状态。

均衡饮食吃出免疫力

人体的免疫力大多取决于遗传基因，但是环境的影响也比较大。免疫系统的正常运转取决于均衡的饮食、适度的运动和休息，使身体正常制造免疫细胞，生成足够的免疫球蛋白，其中又以均衡饮食最为关键。

均衡饮食并不是指吃价钱昂贵的食物，也不是指吃得越多越好，而是要将一定量的不同食物搭配食用，使膳食中提供的营养素和人体所需的营养保持平衡。这样才能维持正常的身体机能，常保健康之道。



根据《中国居民膳食指南》设计的“中国居民平衡膳食宝塔”（左页图所示），其结构合理，简单明了，可用于指导一般大众的饮食，达到提高免疫力、预防疾病、常保健康的目的。

膳食宝塔共分五层，包含每天应摄入的主要食物种类。膳食宝塔利用各层位置和面积的不同反映了各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

饮食能抗疲劳

高强度的体力活动后，人体内的代谢产物乳酸、丙酮就会蓄积过多，造成人体体液呈偏酸性，使人有疲劳感。为了维持体液的酸碱平衡，可常吃些碱性食物。碱性食物主要有蔬菜、水果、海藻类、坚果类等。

另外，食物的酸碱性不是用简单的味觉来判定的。所谓食物的酸碱性，是指食物中的无机盐属于酸性还是属于碱性。健康人的体质应该呈弱碱性，所以要避免酸性食物的摄取过多。酸性食物主要有淀粉类食物、动物性食物、甜食、精制加工的食物（如面包等）、奶油类食物等。

饮食能调出好睡眠

如今人们的生活和工作压力增大，许多人有失眠的毛病，如睡眠困难、早醒或醒后再难入睡，严重者彻夜难眠。无论是哪种失眠，都会使人心烦意乱、疲乏无力，甚至导致头痛、多梦、记忆力减退等，使人苦不堪言。许多失眠者必须依靠安眠药才能获得正常的睡眠，这是很被动的。其实，生活中注意饮食调养就能收到事半功倍的效果。

日常饮食中注意适量吃些具有补心安神、促进睡眠作用的食物，如核桃、百合、桂圆、莲子、红枣、小麦、蛋黄、蜂蜜、猪心、猪肝、阿胶、西洋参等食物，也可以食用改善睡眠的药膳。晚餐不宜吃得过饱，睡前不宜进食或饮大量的水，避免因胃肠的刺激而兴奋大脑皮质或因夜尿增多而影响睡眠。日常饮食口味清淡，如想进补，应以平补为主，有助于保持情绪的安定。应以清淡易消化的食物为主，如蔬菜、水果、豆类、鱼类、奶类、蛋类等。少吃油腻、煎炸熏烤类食物，避免吃辛辣或带有刺激性的食物，如咖啡、浓茶、胡椒、葱、蒜、辣椒等。

常见食物的酸碱性

名称	酸 性	碱 性
蔬菜	芦笋	西红柿、韭菜、笋、大豆、四季豆、茄子、圆白菜
水果	柿子	西瓜、橘子、哈密瓜、梨、草莓、苹果、葡萄
肉类	猪肉、鱼、牛肉、鸡肉、鸭肉、甲鱼、带鱼	
其它	米饭、面、油、糖、花生、面包	海苔、牛奶

饮食能调养脏腑功能

中医把食物分为青（绿）、赤（红）、黄、白、黑五色，各自对应人体的五脏：青（绿）色入肝、赤（红）色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。

青（绿）色食物养肝脏

中医认为，青（绿）色食物益肝气、舒缓肝郁、防范肝疾、保健明目、消除疲劳、提高免疫功能。这类食物富含维生素、膳食纤维和矿物质等营养素。青（绿）色食物有绿豆、黄瓜、西兰花、青豆、芹菜、菠菜、竹笋等。

红色食物养心脏

中医认为，红色食物能增强心脏之气。畜禽类瘦肉是红色食物的代表，其富含优质蛋白及铁等营养素。按照瘦肉红色程度的顺序排列为牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鱼肉等。此外，还有一些红色食物是植物性的，如红豆、大枣等。

黄色食物养脾脏

中医认为，黄色食物入脾，能增强脾脏之气，脾健则身强，因为脾是人体血液、精气运转动力的来源，五脏六腑都要依靠脾脏的滋养。豆类是黄色食物的代表。这类食物富含植物蛋白质等营养素，比如黄豆及其制品等。

白色食物养肺脏

中医认为，白色食物入肺，具有养肺的功效。白色食物有米、面、白萝卜、白菜、菜花、银耳、甘蔗、杏仁、山药、白芝麻、百合等。

黑色食物养肾脏

中医认为，黑色食物入肾，能增强肾脏之气。可食的黑色动植物都属于黑色食物：如乌鸡、甲鱼、黑米、黑豆、黑芝麻、各种食用菌及桂圆干、紫葡萄等黑色水果。

如果你每天的餐桌上都“五彩缤纷”，不但可做到营养均衡，而且对脏腑器官有所补益，有益于身体健康。

用饮食赶走精神压力

当今社会生活节奏加快，人们面临的精神压力增大，当人持续不断地被压力包围或束缚着，身体会产生一些不适的症状，比如血压升高、心跳加速等。另外，人在有压力时，体内蛋白质和维生素等营养素的消耗量增大，如果这些营养素不能及时地补充，不但精神压力无法缓解，身体也会受到消耗性损伤。

所以，人在有压力的时候更要吃得合理，才能及时补充营养来满足身体的需要，有助于缓解压力，其中维生素和矿物质的补充非常重要。

维生素B₆

维生素B₆有助于在体内生成天然的抗忧郁剂，有助摆脱抑郁情绪。富含维生素B₆的食物有瘦肉、坚果、糙米、绿叶蔬菜、香蕉等。

维生素B₁₂

维生素B₁₂有助于缓和易怒的情绪、分散注意力，使心情从压力中走出来。富含维生素B₁₂的食物有鱼、牛奶、动物肝脏、动物肾脏等动物性食物。

维生素C

维生素C可明显减轻人的精神压力。富含维生素C的食物有新鲜的蔬菜和水果。

钙

钙可以抑制不安的情绪，使心情放松。富含钙的食物有牛奶及芝士、奶酪等乳制品，小鱼干、虾皮、海带、紫菜等水产品，豆角、芥蓝、苋菜、小白菜、西兰花等蔬菜及豆制品。

镁

镁是一种能抗紧张的矿物质。富含镁的食物有米、面等谷类，绿叶蔬菜，紫菜、海米、海带等海产品，山楂、香蕉等水果，花生、核桃仁等干果，其中紫菜含镁量较高，被誉为“镁元素的宝库”。

所以，进行“减压”，简便有效的方法就是合理饮食，通过饮食化解紧张情绪，消除不安。

小测试——你的身体处于最佳状态吗

其实，真正的健康并不是单指身体无病，上世纪80年代中期，世界卫生组织对健康重新定义，认为真正的健康不但是身体没有疾病，而且生理、心理及社会适应能力都要处在一个良好的状态。来做做下面的测试吧，测一测你的身体是否处于最佳状态，是否拥有真正的健康？

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 头发有光泽，无头皮屑。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 2. 牙齿无痛感，没有龋齿，牙龈颜色正常，不易出血。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 3. 眼睛明亮，眼球转动灵活，眼睑不发炎。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 4. 皮肤和肌肉有弹性。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 5. 走路时感觉身体很轻松。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 6. 身体均匀，标准体重。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 7. 善于休息，睡眠好。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 8. 对传染病和一般性的感冒有抵抗力。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 9. 处事乐观、积极，乐于承担责任，不斤斤计较。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 10. 精力充沛，能游刃有余地应付日常生活和工作的压力。 | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 11. 有较强的应变能力，能很快地适应环境的各种变化。 | 是 ☐ | 否 ☐ |

您勾画的“是”越多，表明您的身体状态越好，请继续保持合理的饮食结构和生活方式。

您勾画的“否”越多，表明您的身体状态越不好，请在日常生活中自觉规避不合理的饮食结构和生活方式。

ONE

排毒怎么吃

测试一下，你的身体需要排毒吗

现代社会，生活环境中汽车尾气、农药残留等毒素如影随行，加上一些人不良的嗜好、饮食习惯、作息方式和情绪，都可导致体内“毒素”的产生，这林林总总的“毒素”时刻都在威胁着人们的健康。怎样才能知道自己的体内是否藏有毒素呢？来做做下面的测试吧，是否该排毒一测便知道，好及时清除掉体内的毒素，维护我们自己的健康。

1. 经常失眠，入睡后总是做梦。(10分)
2. 早晨不能在固定的时间自然醒来，起床后四肢乏力。(5分)
3. 食欲不好，进食少。(10分)
4. 梳头时总爱掉头发。(5分)
5. 经常便秘和腹泻。(5分)
6. 上班工作1小时后便会有累的感觉，同时伴有胸闷、气短等不适感。(5分)
7. 爱发脾气。(5分)
8. 腰腹部出现赘肉。(10分)
9. 面部的皮肤粗糙、不光滑。(5分)
10. 每到换季时皮肤都会出现瘙痒感。(5分)
11. 患有风湿病。(10分)
12. 容易出现咽喉干痛、两眼发红、鼻腔干燥、口干等“上火”症状。(5分)
13. 免疫力差，总爱感冒。(5分)

把上述符合你的情况描述后面所带有的分值相加。

如果总分超过20分，表明你的体内已有少量毒素堆积。

如果总分超过40分，说明你体内的毒素堆积已较为严重。

如果总分超过60分，表明你的体内已经蓄积有大量的毒素，如果不及时清除，很可能引发其他不良症状。

“毒”从哪里来

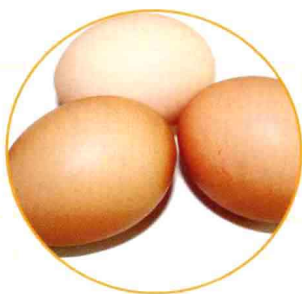
1 毒从环境中来

📍 水污染

当肮脏、有害的物质进入洁净的水中，水污染就发生了。水污染通常可分为三大类，即生物性、物理性和化学性污染。生物性污染物包括细菌、病毒和寄生虫。物理性污染物包括悬浮物、热污染和放射性污染。化学性污染物包括有机化合物和无机化合物。人类饮用污染后的水就会引发疾病。

📍 食物污染

随着人类赖以生存的环境受到种种污染，有害物质会在水源、土壤及粮食、家禽、家畜、蔬果、鱼虾等食物中累积。某些重金属元素或其他自然界不能降解的有毒物质，在自然环境中的起始浓度并不高，但经过食



物链逐渐放大,进入人体后,可能提高到数十倍、数百倍,对人体健康的危害很大。人们会不知不觉地吃进这些被污染了的食物。时间久了,积少成多,容易引发各种疾病,最终危害人体健康。

❶ 大气污染

来自大气中的氮氧化物、二氧化硫、臭氧、可吸入悬浮颗粒物、一氧化碳、重金属,都是对人体有害的物质。这些污染物主要通过呼吸道进入人体,也有少数的有害化学物质经消化道或皮肤侵入人体。这些有毒有害的气体和微粒不经过肝脏的解毒作用,直接由血液运输到全身,危害人体健康。

2 毒从人体中来

❶ 胆固醇

胆固醇在体内分为高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇两种。高密度脂蛋白胆固醇对血管有保护作用,通常称为“好胆固醇”。低密度脂蛋白胆固醇

如果偏高,患冠心病的危险因素会增加,通常把它称为“坏胆固醇”。好胆固醇偏低或坏胆固醇偏高都需要引起注意。多吃豆类制品和葡萄、洋葱、大蒜、韭菜、香菇、牡蛎、紫菜等降脂食物,能升高好胆固醇。而如果长期过量食用动物内脏、蛋黄、肥肉、荤油等食物,则容易在体内积累过多的坏胆固醇,增大患心血管疾病的危险性,危害自身健康,因此需要控制摄入量。

❶ 宿便

宿便是人体肠道内毒素滞留的根源。肠道内的宿便会产生大量毒素,这些毒素被人体吸取后,将降低人体免疫力,诱发各种疾病,严重危害人体健康。

❶ 尿酸

尿酸是人体内的嘌呤代谢产物。正常人体尿液中的产物主要为尿素,含少量尿酸。正常情况下,人体内的尿酸大约有1200毫克,每天新生成约600毫克,同时排泄掉600毫克,处于平衡状态。但如果体内尿酸产生过多来不及排泄或者尿酸排泄机制退化,则体内尿酸滞留过多,当血液尿酸浓度大于7毫克/分升,会影响人体细胞的正常功能,长期血尿酸浓度高将会引发痛风。

❶ 脂质沉积

现代人经常摄入大量富含脂肪的食物,很容易导致血液黏稠,随着血液黏稠度的增高,大量脂质便会沉积在血管内壁上,容易形成血栓堵住血管,使依赖

