

双休日

饮食排毒方略

顾奎琴 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

双休日饮食排毒方略

撰文 顾奎琴
摄影 陈北
菜式设计 高山

广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目(CIP)数据

双休日饮食排毒方略/顾奎琴著. —桂林:广西师范大学出版社, 2007. 1

(生活书架)

ISBN 978 - 7 - 5633 - 6371 - 1

I . 双… II . 顾… III . 毒物 - 排泄 - 食物疗法
IV . R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 153274 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网址:www. bbtpress. com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(临沂高新技术产业开发区工业北路东段 邮政编码:276017)

开本:889mm × 1400mm 1/24

印张:7.25 字数:50 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 8 000 定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

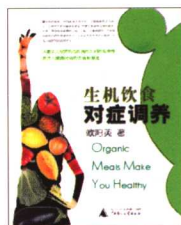


作者简介

顾奎琴，营养食疗专家、科普作家，原解放军总医院（301医院）主管营养师，中央电视台《健康之路·健康星》栏目特聘顾问。

现任北京润泽堂食疗医学研究院院长、北京顾氏私人食疗会所首席营养食疗专家，并兼任中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、《药膳食疗》杂志社副主编等。

主编出版了《现代营养全书》、《中华家庭药膳全书》、《食疗美容手册》、《吃出美丽与健康》、《毛泽东的保健饮食生活》等100多部营养食疗专著，并在《健康之友》、《时尚娇点》杂志开辟专栏。



策划编辑 龚风光 于铁红
责任编辑 于铁红
摄影 陈北
菜式设计 高山
装帧设计 伊大伟
制作 左伟 杨无惧
<http://www.bbtbook.com>



延伸阅读



健康生活从早晨第一杯水开始！

欧阳英 著
定价：22.00
开本：1/24
出版时间：2006.9

健康小窍门

早晨第一杯水有何功效？

以早上的第一杯水为起点，循序渐进，可体验到自然养生的奥妙神奇。一杯水，引导你重新认识自己的身体，告诉你如何针对自己的体质轻松减肥、美容、排毒、保健、防癌！

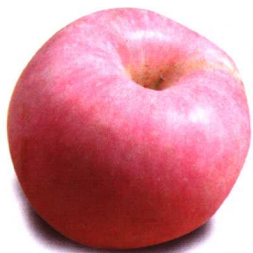
上班族如何准备早晨第一杯水？

如果你是个忙碌的上班族，或者觉得天天煮水很麻烦，可以利用周中及周日的晚上，为自己煮好3~4天的饮用水，将水放置冰箱中，隔天晨起利用刷牙、洗脸的时间，将水从冰箱中取出加热或隔杯退冰回温，温热后即可饮用，一次宜饮300~500毫升。

如何聪明地喝水？

不能天天喝同样的“水”，应为自己设计两种以上的饮料，经常交替饮用，最好还能装一壶带到外面饮用，延伸作日间解渴饮料，同时保温瓶内的饮料也要在中午前饮用完毕，才能确保“水”的新鲜与甜美。





双休日饮食排毒方略

帷幄篇 无毒才能一身轻

2 体毒的来源

2 1. 什么是体毒

2 2. 人体内毒素从何而来

4 3. 怎样检测自己体内是否有毒素积存

5 4. 体内毒素积存对健康的影响

6 体毒的预防及消除

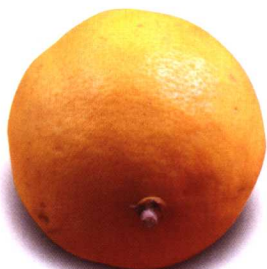
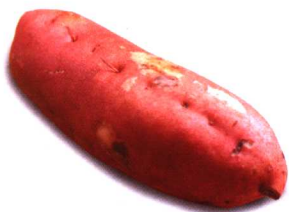
6 1. 人体的排毒器官及预防措施

8 2. 怎样减少体内毒素堆积

10 双休日饮食排毒的意义和目的

10 1. 什么是 48 小时生机食疗法

10 2. 48 小时饮食排毒后的自我感觉



战略篇 排毒，从清肠开始

- 14 清肠排毒应注意的饮食问题
- 14 1. 清肠排毒的饮食原则
- 15 2. 饮食排毒应放弃的四类食物
- 16 3. 春季排毒应多吃的六种食物
- 17 4. 夏日清肠排毒的食物选择
- 18 5. 季节转换时的排毒饮食
- 19 清肠排毒与人体健美
- 19 1. 排毒为什么可养颜
- 20 2. 清肠排毒与人体健美
- 22 食物是人体最好的清毒剂
- 22 1. 不同食物的清毒作用
- 23 2. 哪些蔬菜具有特殊的排毒作用
- 24 3. 自然界中的排毒养颜食物
- 41 清肠排毒食疗食谱

实战篇 双休日排毒套餐

- 152 第一套饮食排毒餐
- 152 1. 周末前（周五晚）的准备
- 152 2. 周六排毒餐单
- 154 3. 周日排毒餐单
- 157 第二套饮食排毒餐
- 157 1. 周六排毒餐单
- 159 2. 周日排毒餐单
- 162 排毒期间应注意的饮食问题
- 162 1. 排毒期间的饮食安排
- 163 2. 排毒期间的注意事项
- 164 3. 周末排毒后应注意的问题



帷
幄
篇

无毒才能一身轻

体毒的来源

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素。人体每天在代谢过程中会产生一些废物,多种原因都可能造成体内的毒素堆积,及时将人体内的废物和毒素排出,有利于维护人体的健康,延缓人体衰老。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。

现代社会生活节奏快、竞争激烈,给人的精神上造成巨大的压力,免疫功能普遍下降。人体内的“毒素”,既有外部环境带来的,也有机体自身产生的,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。而高脂肪食物、食品添加剂、杀虫剂、空气中的有毒排放物等,越来越多的毒素也在侵蚀着人的机体,痤疮、口臭、便秘、头疼、失眠等症状的出现都是体内毒素积聚的信号。

2. 人体内毒素从何而来

现实生活中很多人都知道毒素积聚会引起疾病,应该排毒,却不知道“毒”到底是什么,体毒大部分都藏在哪儿。有的人选择洗肠、吃药来排毒,这些方法都会对健康造成不利的影响。毒素的来源既有外部环境带来的,也有自身产生的。

●从饮食来的毒素,即体内的毒。食物中的脂肪、蛋白质、糖等物质新陈代谢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。人类进食后,食物在体内经很多不同的消化酶分解,其中食物中的精华——营养成分被人体吸收利用,其他废物或有毒物质就会被排出体外。人类在消化食物,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气体就会

被肠腔重吸收回血，对人体是有害的。虽然肝脏对这些有害物质可再做一次解毒，但也会加重肝脏负担。

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；消化道是人体吸收、排泄的主要器官，同时它也是人体重要的排毒管道之一。很多人都可能有过这样的体会，当吃肉食较多而大便又不很通畅时，由肠腔排出的气体会有很强的腐臭味，这种现象就来自肉类的分解代谢产物二氧化硫等。如果不是每天大便，或隔二三天才排便，就会产生大便干燥，这是肠腔对大便进行重吸收的结果。虽然肠腔的重吸收对维持人体体液平衡有一定作用，但粪便和尿液的重吸收对人体就有害。有调查发现，每天大便两次的人寿命长，是因为及时排出了体内的废物，使得血液中有有害物质减少了，所以说二便畅通，对维持人体健康会起到重要的作用。

研究发现，人体内80%的毒素在肠道中，还有20%存在于毛孔、血液以及淋巴等部位。可见，保障了肠道的清洁，也就减少了毒素对身体的损害。

●从环境来的毒素，即外来的

毒。是指外部环境的大气、水、饮食中所含的侵害人体健康的细菌、病毒等毒素。由于工业化的发展，空气、水源甚至食品都存在不同程度的污染，这些被污染过的空气、水及食物都会通过食物链进入人体，从而造成人体毒素的积累。

●不良的生活习惯影响毒素排出。生活习惯和环境对一个人的身体健康影响很大。现代社会紧张的生活节奏，工作的竞争和压力，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，从而加速体内的毒素积聚。

体内毒素的堆积会造成皮肤黯淡、黑眼圈、色斑及口臭等，还会使体质变酸，出现亚健康等一系列症状，严重的还会发展成癌症。

如果生理机能正常，大多数毒素可通过肠道、肾脏排出体外；肝脏也有一定的解毒功能，不需要特意加以排毒。但当身体处在疲劳、饮食不当、睡眠不足、生病或用药不当等状态时，容易导致毒素排出受阻。因此，清除体内毒素是维护身体健康不可缺少的功课。

3. 怎样检测自己体内是否有毒素积存

每个人都应该了解自己的身体状况，知道自己在日常生活中吃进了多少毒素，接触了多少对身体健康有害的物质。从以下自测表中，可以了解和检测自己体内是否有有害毒素积存，选中的比例越高，就表示体内的毒素浓度越高。

- (1) 每天饮水量不到二升，饮水未经过滤净化。
- (2) 吃精白米、面，非全谷类。
- (3) 极少摄取各种颜色的蔬菜及水果。
- (4) 极少或不吃生蔬菜。
- (5) 喜爱油炸、火烤及油腻重的食物。
- (6) 喜爱动物性食物。
- (7) 常吃精制甜食及垃圾食物。
- (8) 常吃西式快餐。
- (9) 经常在外用餐。
- (10) 过量饮酒。
- (11) 很少或从不运动或常做剧烈运动。
- (12) 常曝晒在阳光下。
- (13) 经常熬夜。
- (14) 大量使用手机及无线电话机。
- (15) 每天长时间使用计算机。
- (16) 经常呼吸空气中的废气。
- (17) 情绪经常处于负面状态，如愤怒、恐惧、焦躁、忧郁、悲伤、怨恨……
- (18) 常服用药物。
- (19) 常喝咖啡。
- (20) 常吃腌熏食物。
- (21) 常喝加工饮料。

双休

4. 体内毒素积存对健康的影响

●蛋白质摄入过量会产生毒素。

蛋白质摄入过量主要会造成氨素在体内的积累，氨素是一种强酸物质，会造成体质变酸，从而诱发癌症、高血压、中风等疾病。健康人体的pH值应该在7.35~7.4之间，呈弱碱性。当我们摄入蛋白质过量后，会产生强酸的氨素，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，即释放出沉淀在骨头上的钙，所以蛋白质摄入过量会导致骨质疏松。美国人天天喝牛奶，但仍有五分之二美国妇女会患骨质疏松，那是因为牛奶中蛋白质含量很高，加上美国人饮食中多是高蛋白质的食物，因而造成骨质疏松。

●脂肪摄入过量会产生毒素。脂肪摄入过量，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部分，对人体而言不可缺少，但过量的胆固醇摄入则会增加肝

脏负担，对人体造成伤害。另外脂肪在人体堆积过多，还会使脂溶性的毒素积累在人体内，这些毒素一旦堆积过多，不但会增加肝脏负担，还会使体质变酸，诱发癌症。

●维生素摄入过量会产生毒素。

维生素按其溶解性被分为两大类，一是水溶性维生素，二是脂溶性维生素。水溶性维生素溶于水，摄入过量也会随粪便、尿液排出体外，但脂溶性维生素溶于脂肪，一旦摄入过量，则会沉积在人体内，对人体产生伤害，严重的会致人昏迷、死亡。脂溶性维生素一般存在于动物性食物之内，所以减少脂溶性维生素摄入量的重要手段是少食用动物类食品。

●农药、重金属等污染物造成的毒素。这些毒素主要来源于我们日常食用的瓜果蔬菜中，一旦摄入过量会导致腹泻、乏力、呼吸困难，严重的还会导致昏迷。减少这类毒素摄入的方法如下：

- ①尽量食用有机食品。
- ②在食用瓜果蔬菜时要先浸泡10分钟以上。
- ③多食用蔬菜汁或果汁。

体毒的预防及消除

1. 人体的排毒器官及预防措施

● **大脑** 大脑虽不是直接的排毒器官,但精神因素明显影响着排毒器官的功能,尤其压力和紧张会制约排毒系统运作,降低毒素排出的效率。

预防措施: 保证充足的睡眠,放松心情,给大脑减压。

● **胃** 胃的主要功能虽然是杀死食物中的病原体并消化食物,但偶尔也兼职排毒,通过呕吐迫使体内毒素排出。

预防措施: 不要空腹吃对胃刺激大的过酸、过辣的食物。尽量规律用餐,保证胃的健康。

● **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,充

当着体内毒素回收站的角色。全身各处流动的淋巴液将体内毒素回收到淋巴结,毒素从淋巴结被过滤到血液,送往肺脏、皮肤、肝脏、肾脏等被排出体外。

预防措施: 每天洗10~15分钟温热水浴,以促进淋巴液回流,天冷时可每天用热水泡脚代替。

● **眼睛** 对于女人,尤其是爱哭的女人,眼睛的排毒作用发挥得淋漓尽致。医学专家证实,流出的泪水中确实含有大量对健康不利的有毒物质。

预防措施: 很少流泪的人不妨每月借助感人的电视剧或通过切洋葱让你的泪腺运动一次。哭完后别忘了补充水分。

● **肺脏** 肺脏是最易积存毒素的器官之一,因为人每天的呼吸,将多达1000升的空气送入肺中,空气中漂浮的许多细菌、病毒、粉尘等有害物

质也随之进入肺脏；当然，肺脏也能通过呼气排出部分入侵者和体内代谢的废气。

预防措施：在空气清新地方或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。

●**肝脏** 肝脏是人体最大的解毒器官，它依靠奇特的解毒酶P450对食物进行加工处理，将食物转换成对人体有用的物质，然后吸收，但食物中的某些毒素却可能留存下来。

预防措施：练习瑜伽。瑜伽是顶级的排毒运动，通过把压力施加到肝脏等器官上，改善器官的紧张状态，加快其血液循环，促进排毒。

●**皮肤** 皮肤受“内毒”影响最明显，但也是排毒见效最明显的地方，是人体最大的排毒器官，能够通过出汗等方式排除其他器官很难排出的毒素。

预防措施：每周至少进行一次使身体多汗的有氧运动。

●**肾脏** 肾脏是人体内最重要的

排毒器官，不仅可过滤掉血液中的毒素，将其通过尿液排出体外，还担负着保持人体水分和钾钠平衡的作用，控制着和许多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，危害全身健康。

预防措施：充分饮水。不仅可稀释毒素在体液中的浓度，还能促进肾脏新陈代谢，将更多毒素排出体外。特别建议每天清晨空腹喝一杯温水。（可参考《早晨第一杯水》，广西师范大学出版社2006年版）

●**大肠** 食物残渣停留在大肠内，部分水分被肠黏膜吸收，其余在细菌的发酵和腐败作用下形成粪便，此过程会产生吲哚等有毒物质，再加上随食物或空气进入人体的有毒物质，粪便中也含有大量毒素。和尿液一样，若不及时排出体外，毒素也会被身体重吸收，危害全身健康。

预防措施：养成每日清晨规律排便的习惯，缩短其在肠道停留时间，减少毒素的吸收。多吃粗纤维食物可以促进肠蠕动，防止便秘。