

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

天然饮食排毒 有效促进体内环保



全食物

QUAN SHIWU PAIDU SHIDIAN

排毒事典



第3版



李青蓉◎编著

76种有效排毒食材+195道食谱 食大公开



中国纺织出版社



全食物 排毒事典



(第3版)

李青蓉◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

全食物排毒事典 / 李青蓉编著. --3版. --北京: 中国纺织出版社, 2014.6

(饮食健康智慧王系列)

ISBN 978-7-5180-0197-2

I. ①全… II. ①李… III. ①毒物—排泄—食谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034600号

原文书名: 《全食物排毒事典》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面
许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0927

策划编辑: 范琳娜 责任编辑: 穆建萍 特约编辑: 商志伟
责任印制: 何 艳 装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博http: // weibo.com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版 2009年10月第2版

2014年6月第3版第7次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 330千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



全食物 排毒事典



(第3版)

李青蓉◎编著



中国纺织出版社

审订推荐

在生活中
轻松地调养身体，
让您成为真正的养生专家。

人人都希望拥有健康的身体，以预防和避免病痛的发生。但忙碌的现代人，在环境变化和生活方式改变的影响下，忽略了饮食的重要性，导致营养不均衡、身体免疫力变差、体力衰退、提早老化甚至罹患癌症。因此，在大家越来越重视健康的今天，最简单，也是最基本的保健方法就是从饮食方面着手。控制饮食可以减少30%~60%罹患癌症的概率，所以，许多与保健养生有关的食疗方式大行其道，如有机蔬菜、粗食、健康素食等，用以对抗疾病，维护健康。

但是自己的身体，是要靠自己努力维护的。首先从认识食物、了解食物开始，知道食物中的营养素对人体有什么影响，进而学习如何应用于日常饮食当中，来达到保健的目的。蔬菜水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维及多种抗氧化物质，不仅可以增加身体的免疫力、降低心血管疾病，更具有预防癌症的辅助功效；肉中含有完整的蛋白质，是建造和修补组织的重要来源；鱼类是能提升脑力的DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸）的主要提供者。

本书从介绍毒素开始，除了让读者认识什么是毒素以外，更将如何用食物排毒以及针对各种疾病的饮食疗法一一解说，并且有示范食谱可供参考，内容充实且明了易懂，是一本非常实用的参考书，让您在生活中轻松地调养身体，成为真正的养生专家。

木 土 金

审订推荐

让本书帮助您达到
排毒、解毒、防病、治病
的终极目标

相信大家都能认同“食物是最好的医药”这句话，不过现代人吃的食物来源频频出问题，加工过程又不太注意卫生，而且有时为了使食物更加美味或便于保存，特别添加了许多物质，所以到底大家吃了很多有益健康的食物，还是让自己在不知情的情况下，吃了很多毒素，值得大家省思。

近来存在于蔬果中的植物化学物质受到许多科学家的重视。原来，除了维生素、矿物质等对我们身体大有帮助外，这些被忽略的植物化学物质居然也扮演着守护健康的角色。所以，好好地了解相关食材，并善于运用这些有益物质，必然让您和家人永保安康。

本书从对症食疗的角度出发，让您轻松了解常见食材对各类疾病的帮助，而且特别介绍食材的排毒功效。书中不仅详细介绍食材的选购，对每一种食材的排毒功效及营养价值也都有完整及详细的说明。

当您了解和爱上本书中的某一食材时，本书会一起为您端上依据每种食材的营养特色所搭配的健康食谱，并告诉您“如何搭配，营养加倍”的诀窍，相信您带回本书，一定会很快上手。

想要当一位健康达人吗？请先找到一位良师益友，而本书就是您最好的选择。因为书中准确、清楚的文字和图表，一定能解答您对食材和健康的疑惑，让您顿时豁然开朗，轻轻松松就能达到排毒、解毒、防病、治病的终极目标。



导读 Guide

随着社会进步，我们常常只顾着向前追逐想要的东西，却忘了停下脚步，关注自己的健康以及生活品质。健康是一辈子的财富，拥有健康即是拥有幸福的人生，为了能好好享受辛苦所成就的一切，“排毒”，是您在生活中可以彻底实践又不会劳民伤财的方法。本书有感于生活中四面八方潜伏着对人体健康有形、无形的杀手，因此，借由饮食着手，让读者能够不假他人之力，即能达到体内环保，并且增强免疫力的最终目的。不论是为了自己，还是为了亲爱的家人，您都可以从本书开始，找回健康的自己！

本书特色

1. 针对单一食材做详细的介绍，包括选购方法、处理保存等实用知识。
2. 完整分析食材的营养成分及排毒功效，清楚掌握吃什么补什么。
3. 每一种食材皆附有排毒示范食谱，用“吃”来进行体内环保工作。
4. 提供慢性病患者包括排毒食谱、饮食禁忌等疾病期的饮食照料。
5. 提供以食补功效查询的分类方法，让您轻松找到适合自己的排毒食物。

本书的食谱单位换算

1杯=240毫升

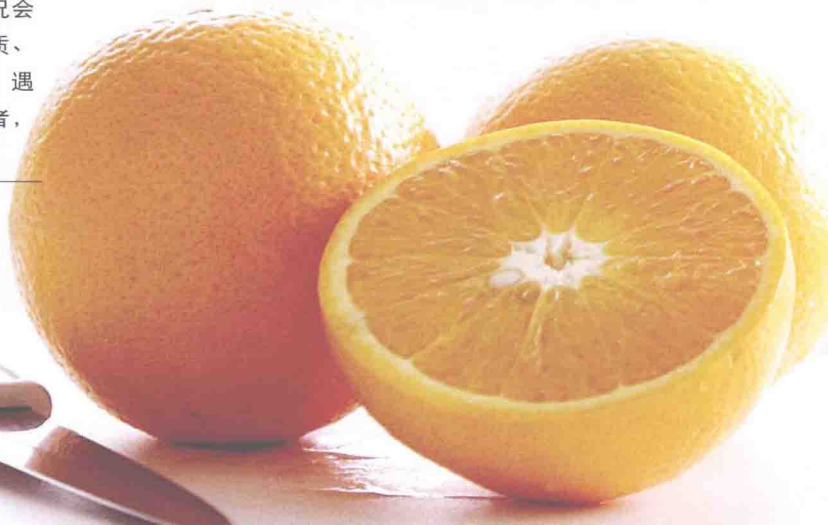
1大匙=15毫升

1小匙=5毫升

为使内容更通俗易懂，本书热量单位采用千卡。

1千卡 $\approx$ 4.181千焦

※本书的内容可作为读者的排毒饮食参考，实际情况会因性别、年龄、个人体质、病史等因素而有所差异，遇有特殊情况或重大疾病者，建议依循医嘱。



内容使用说明

1 食材基本介绍

包括该食材的图片、英文名、别名、产期及营养功效等基本说明。

2 适用与不适用的对象

说明该食材适合什么样的人食用，哪些人又不宜多吃，以免出现不适情况。

3 保健功效

以标语化方式清楚呈现该食材对人体健康所产生的助益。

4 营养成分

针对该食材所含有的营
养素，以及食材的整体营养
价值做详细介绍。

5 处理保存

教读者在烹饪前如何处理食材，以及食材的保存方法。

6 保健养生

综合该食材所具有的营养素及营养价值，详细说明该食材对于人体健康会有哪些帮助。

7 排毒功能

针对食材中的某些营养素，详细说明其对人体的排毒工作会产生什么样的作用。

8 营养面面观

对食材中含量较高的营养素，做清楚的表格呈现。

9 速配MENU

提出该食材在食用时，和什么样的材料或营养素互相搭配，较利于人体吸收，或有更显著的排毒功效。

10 示范食谱

提供以排毒食材入菜的食谱，并附上功效及热量标示。

11 排毒小帮手

解析该道食谱在排毒方面的作用及其营养价值。

12 食材分类标示

在页面两侧以颜色来区别不同类别的食材，以利于读者快速寻找所要的信息。

[illegible]

Contents



第一篇 排毒一身轻

第一章 认识毒素

- 012 你是否也该排毒了呢
- 014 透视日常生活中的毒素
- 017 排毒五要素
- 018 开启体内排毒机制

第二章 正确的饮食观念

- 023 维持生命的七大营养素
- 024 认识体内优良营养素
- 025 利用膳食纤维为身体解毒
- 026 最好的排毒饮料——水
- 028 体内宿便清光光
- 029 一周排毒计划
- 032 营养师时间
- 033 体内排毒好处多多



第三章 全方位排毒

- 034 让排毒成为生活方式
- 036 常见病的排毒方法
- 042 排毒食品排行榜
- 044 排毒不可不知的五个问题
- 048 膳食营养素参考摄入量

第二篇 全食物排毒

第一章 食材处理

- 053 烹调前的处理
- 060 常见食材冷冻解冻一览表

第二章 蔬菜排毒

- 062 蔬菜排毒三大作用

叶菜类

- 063 苋菜
- 066 甘薯叶
- 068 菠菜
- 070 红凤菜
- 072 明日叶
- 074 韭菜
- 076 芹菜
- 078 生菜
- 080 圆白菜

根茎类

- 083 甘薯
- 086 洋葱
- 088 土豆
- 090 芋头
- 092 山药
- 094 莲藕
- 096 芦笋
- 098 牛蒡
- 100 胡萝卜





Contents

瓜果类

- 102 苦瓜
- 104 冬瓜
- 106 丝瓜
- 108 黄瓜
- 110 南瓜
- 113 彩椒
- 116 番茄
- 118 茄子
- 120 豌豆
- 122 秋葵
- 124 黄花菜
- 126 菜花 / 西兰花

其他

- 129 香菇
- 132 金针菇
- 134 芦荟
- 136 银耳
- 138 平菇
- 139 蟹味菇

第三章 辛香料排毒

- 142 大蒜

- 143 辣椒
- 144 姜
- 146 葱
- 148 香菜

第四章 五谷杂粮排毒

- 150 糙米
- 152 薏米
- 154 燕麦
- 156 红豆
- 158 绿豆
- 161 核桃
- 164 松子
- 166 杏仁

第五章 蛋豆鱼肉排毒

- 170 鸡蛋
- 173 豆腐
- 176 牡蛎
- 178 海参
- 180 鱿鱼
- 182 金枪鱼
- 184 鳕鱼
- 186 鲑鱼

- 188 牛肉
- 190 鸡肉

第六章 水果排毒

- 194 新鲜水果的三种酶
- 195 草莓
- 198 苹果
- 200 樱桃
- 202 木瓜
- 204 西瓜
- 206 芒果
- 208 梨
- 210 葡萄柚
- 212 香蕉
- 214 柠檬
- 216 橙子
- 218 菠萝
- 220 橘子
- 222 龙眼
- 224 猕猴桃
- 226 葡萄
- 228 蓝莓

第三篇 饮食对症排毒

第一章 改善你的饮食习惯

- 233 面对疾病
- 234 疾病期的饮食调理
- 236 生机饮食食疗法
- 238 血液排毒

第二章 对症排毒

- 244 糖尿病
- 247 高血压
- 250 高脂血症
- 253 肝病
- 256 心脏病
- 259 癌症
- 265 肾脏病
- 268 感冒
- 271 痛风



附录

- 274 菜肴和热量一览表
- 278 饮食功效和营养素一览表
- 282 各类食物营养成分分析总表





第一篇

排毒一身轻

Q: 什么叫做毒?

A: 所谓的“毒”，正确来说，是指人体在新陈代谢过程中所产生的废物，这些废物若未及时排出体外，则会形成对人体有害的物质，促进人体衰老以及对健康造成危害，我们称这些物质为“毒”。

人体在新陈代谢过程中所产生的废物，正常情况下，会通过排泄系统排出体外，不会对身体造成毒害。但如果这些废物不及时从人体中排出，而累积在体内，则会变成所谓的毒，它停留在人体内的时间越长，对人体的伤害越大。

生活中的毒素潜伏在多个方面，如环境中的空气污染、水污染等。受污染的空气或不干净的水，都会对身体产生或大或小的影响。除了环境中的毒素，生活作息的不正常，打乱了的身体生物钟，也会连带影响代谢系统的运作。

最重要的是，现代人生活忙碌、压力大，饮食非常不健康。所谓“病从口入”，我们每天直接送入口中的食物，对健康直接造成了相当大的影响。食物是否卫生安全、如何辨别食物的好坏和来源、如何避免吃进的食物成为残害健康的凶手等，都是值得我们好好探讨的问题。

第一章 | 认识毒素

你是否也该排毒了呢

你是否常常感到疲倦、四肢无力、皮肤干燥、身体肥胖、排便不畅、看到东西没有胃口、心情十分低落忧郁呢？没错！你的身体已经在发出警告，若一直熟视无睹，继续忽视它而不试着去解决，这些问题将会一直困扰着你，而且会有越来越严重的趋势！

检测体内的毒素

请依照你的日常生活情况来作答，符合以下项目者请在方框内打勾。

Test 1

中毒指数测验

◆ 自觉症状 ◆

- ☐ 容易长痘痘
- ☐ 皮肤干燥
- ☐ 常觉得头晕
- ☐ 容易疲倦
- ☐ 容易水肿
- ☐ 体重变化大
- ☐ 没有食欲
- ☐ 容易便秘
- ☐ 容易拉肚子
- ☐ 腰酸背痛
- ☐ 容易感冒
- ☐ 眼睛疲劳
- ☐ 情绪容易急躁
- ☐ 注意力无法集中
- ☐ 掉发
- ☐ 容易耳鸣
- ☐ 有口臭或体臭
- ☐ 心情抑郁
- ☐ 皮肤长斑点
- ☐ 经常失眠

◆ 生活及饮食习惯 ◆

- ☐ 习惯熬夜
- ☐ 压力过大
- ☐ 工作忙碌
- ☐ 长时间待在空调房
- ☐ 长时间坐着
- ☐ 不常运动
- ☐ 常吃速食简餐
- ☐ 习惯不吃早餐
- ☐ 偏食
- ☐ 暴饮暴食
- ☐ 几乎每天喝酒
- ☐ 水分摄取不足
- ☐ 常喝糖分含量高的果汁及甜食
- ☐ 不常吃蔬菜
- ☐ 经常吃肉
- ☐ 吸烟
- ☐ 三餐不定时
- ☐ 吸二手烟
- ☐ 寒性体质

算算你一共打了几个勾！

◎ 勾选10题以下者

中毒指数 25%

你是模范生！但是偶尔也要注意一下生活中的毒素，并且继续保持良好的生活及饮食习惯。

◎ 勾选11~29题者

中毒指数 50%~75%

表面看起来没什么大问题，但是体内已经有毒素在慢慢累积了，从现在起要好好注意生活作息及饮食习惯。

◎ 勾选30题以上者

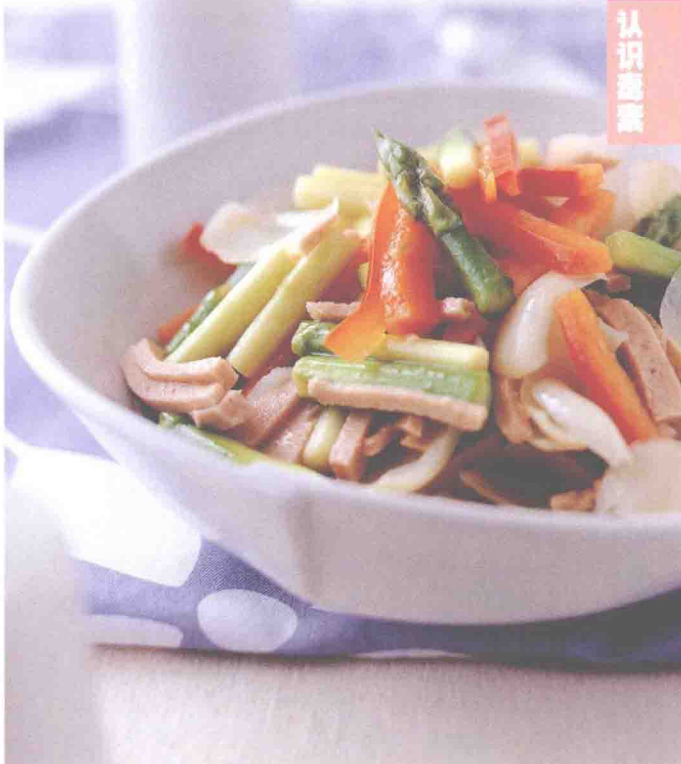
中毒指数 75%~100%

你的身体已经有各式各样的毒素存在了，当务之急就是立即进行体内排毒工作，把毒素清光光！

Test 2

饮食红绿灯评估

- ☐ 偏食
- ☐ 一天中只吃一餐或两餐
- ☐ 习惯不吃早餐
- ☐ 习惯吃宵夜
- ☐ 暴饮暴食
- ☐ 喜欢美食
- ☐ 三餐不固定时间进食
- ☐ 经常吃加工食品（>3次/周）
- ☐ 经常吃腌制食品（>3次/周）
- ☐ 偏好肉类食品（>225克/天）
- ☐ 喜吃内脏类
- ☐ 喜吃食用奶油或其制品
- ☐ 吃面包时涂植物油
- ☐ 喜欢吃油酥类食品
- ☐ 常吃油炸食品（>3次/周）
- ☐ 常吃烧烤食品（>3次/周）
- ☐ 常吃速食（>3次/周）
- ☐ 经常喝咖啡（>2杯/天）
- ☐ 经常吃甜食和零食
- ☐ 经常吃到饱（>2次/周）
- ☐ 经常大量喝酒（>3次/周）
- ☐ 水分摄取不足（<2升/天）
- ☐ 常喝含有糖的果汁和饮料
- ☐ 蔬菜摄取量不足（<1碗/天）
- ☐ 少吃水果（<1份/天）
- ☐ 不喜欢吃全谷类
- ☐ 经常使用调味料
- ☐ 常吃花生
- ☐ 家中食物储藏过久



算算你一共打了几个勾!

◎ 勾选5题以下者

你的饮食方式有些许的小问题，只要将缺失的地方改进，就是很健康的饮食方式。

◎ 勾选5~10题以下者

你的饮食方式不是很健康，已经亮起黄灯了，需要开始以均衡饮食为基础，进行体内环保。

◎ 勾选10题以上者

你的饮食方式已经亮起红灯，会对健康产生危害，需要大幅修正饮食内容和习惯，快参考本书的排毒方法，积极进行体内大扫除，将毒素清光光。

透视日常生活中的毒素

Q: 毒从哪里来?

A: 不论是外在环境还是人体内代谢产生的物质, 都会产生对身体有害的“毒”, 这种对人体具有威胁性的物质, 正无时无刻不潜伏在我们的日常生活里, 而且来自四面八方。

大体上, 毒素的来源可分为人体新陈代谢产生的废物以及外在因素, 如空气、食物、压力等间接使人体产生的毒素。

环境

就大环境中的生存要素来说, 水质、土壤、空气等因素, 都是人生活所不可欠缺的要素, 但是随着社会发展, 环境受污染的程度却越来越严重。饮用了含氯副产品(三氯醋酸、二氯醋酸)、含铅的水, 吃了受重金属污染的土壤栽种出来的农作物, 以及吸进充满废气(碳氢化合物、氮氧化合物等)的空气, 种种不良因素, 最后都会由人体来承受, 进而引发疾病或身体不适等状况。

习惯

现代人生活节奏快, 除了工作、学习之外, 缺乏休闲活动的调节以及规律的生活作息, 既违反了生物钟, 又增加了身体及心理上的负担, 这是许多文明病发生的重要原因之一。



食物

我们所吃的食物进入体内, 经过人体消化代谢, 会产生各种废物, 这些废物会经由排泄、流汗等各种方式排出体外。若没有及时排出则会对人体产生毒害, 其中又以下列几种食物最为常见。

腌制食品

大部分腌制品(如香肠、火腿、热狗、培根、腊肉、咸鱼等腌熏食品)因防腐、保鲜需要, 可能添加亚硝酸盐, 若亚硝酸盐遇上富含胺的食材, 将会转变为亚硝胺, 亚硝胺是高度致癌物质, 会引起肠胃不适甚至癌症。腌制品只要不与含胺的海鲜一同食用(例如干贝、秋刀鱼), 即可降低致癌风险。

排毒食物

冬瓜、苦瓜、莲藕、香蕉、西瓜、柠檬。

含铅食品

摄取含有过量铅的食物会引起人体记忆力衰退、反应迟缓, 例如含有过量铅的皮蛋、食用含铅量高的容器加工制成的爆米花。

排毒食物

冬瓜、苦瓜、菠萝、香蕉、柠檬、莲藕。

霉变食品

五谷杂粮、豆类、鱼类、坚果类以及油脂类食品, 在发霉后均会产生大量的细菌及黄曲霉素, 其易造成身体不适, 甚至导致肝癌的发生。