

美女私房菜系列

肠道 排毒餐

犀文图书 编著



中国纺织出版社

美女私房菜系列

肠道 排毒餐

大字山书馆
书章

犀文图书 编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠道排毒餐 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出

版社, 2014. 8

(美女私房菜系列)

ISBN 978-7-5064-9541-7

I. 肠… II. ①犀… III. ①女性—毒物—排泄—食

谱 IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第003720号

策划编辑: 卢志林 责任编辑: 穆建萍 特约编辑: 翟丽霞
责任印制: 储志伟 装帧设计: 犀文图书

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

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 175千字 定价: 32. 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

目录

PART 1 肠道排毒，你懂吗？

PART 1

毒素的危害与排毒的作用

有效排毒7大饮食原则

食物排毒方法

排毒注意事项

春夏秋冬如何排毒

排毒养颜，还得看体质来定

女人排毒养颜 抓紧早晨10分钟

排毒最好的10种食物

PART 2 汤羹类

木瓜红枣黑鱼汤

虾丸银耳汤

薏米山药排骨汤

莲藕猪骨汤

山药枸杞子乌鸡汤

黄豆苦瓜排骨汤

玉米香菇排骨汤

花生猪蹄汤

无花果瘦肉木瓜汤

银耳百合鸽蛋汤

甘蔗萝卜猪骨汤

罗汉果菜干鹌鹑汤

姜汁杏仁猪肺汤

排骨冬瓜汤

玉米排骨西红柿汤

银耳洋参炖燕窝

鱼豆腐汤

青木瓜黄豆猪蹄汤

素笋汤

海带绿豆汤

海参鸽蛋汤

罗汉果莲藕汤

黄豆猪蹄木耳汤

如意白玉汤

桑葚红枣汤

排骨薏米汤	27	萝卜牛肉汤	43	燕麦早餐粥	64
山楂桂花萝卜汤		人参莲藕猪蹄汤		鲜藕粥	
冬笋魔芋紫背菜汤		西红柿丝瓜汤	44	苹果麦片粥	65
绿豆莲藕猪蹄汤	28	山楂桂花萝卜汤		豆芽燕麦粥	
莲藕海带排骨汤		枸杞子无花果排骨汤	45	百合南瓜芝麻粥	66
紫菜虾干汤		荷梗薄荷薏米汤		草莓牛奶燕麦粥	
玫瑰丝瓜猪肉汤	29	白菜豆腐汤	46	冬瓜皮黑豆粥	67
木耳菠菜鸡蛋汤		口蘑豆腐汤		皮蛋杂米粥	
玉米煲脊骨		牛肉菜花汤	47	木耳粥	68
萝卜煲羊腩汤	30	菠菜鲜笋汤		黑豆粥	
海带排骨汤		干丝黄豆芽汤	48	雪梨粥	69
乌梅五味汤		玉米菜花汤		腊八粥	
菠萝鸡片汤	31	冬瓜绿豆汤	49	胡萝卜南瓜粥	70
冬瓜薏米猪肚汤		玉米蔬菜浓汤		苦瓜粥	
丝瓜响螺汤		三鲜苦瓜汤	50	冬瓜鸭粥	71
红枣茶树菇排骨汤	32	甜椒南瓜汤		香葱鸡肉粥	
黑木耳红枣猪蹄汤		口蘑汤	51	腐竹白果粥	72
莲藕花生肋排汤		菊花胡萝卜汤		豆子荷叶粥	
桂圆莲子鸡蛋汤	33			无花果粥	73
排骨蔬菜汤				鲜鱼粥	
冬瓜黑鱼汤				紫薯银耳粥	74
红豆花生鹌鹑汤	34			茯苓粥	
白菜丸子汤				花生红豆粥	75
海带猪蹄汤				陈皮粥	
猪蹄白菜汤	35			鸡蛋牛奶燕麦粥	76
丝瓜虾皮蛋汤				蚕豆粥	
紫菜萝卜汤				竹笋鲜粥	77
眉豆冬瓜老鸽汤	36			银耳苹果瘦肉粥	
薏米莲藕猪蹄汤				菠菜粥	78
荷叶冬瓜汤				雪梨黄瓜粥	
白萝卜虾仁汤	37			银耳薏白粥	79
鸡蓉玉米羹				芹菜粥	
黑豆莲藕乳鸽汤				燕麦花生粥	80
绿豆茯苓老鸭汤	38			决明子粥	
山药鱼片汤				桂花甘薯粥	81
双菇肉丝汤	39			八宝粥	
莲藕腔骨汤				黑芝麻红枣粥	82
丝瓜鲜菇鱼尾汤	40			黑芝麻糙米粥	
海带紫菜瓜片汤				麦冬小米粥	83
南瓜杏仁汤	41			冰糖鸡蛋粥	
山楂橘皮海带汤				南瓜大麦粥	84
排骨白菜汤	42			豆浆粥	
萝卜无花果猪蹄汤				紫薯甜粥	85

PART 3 粥品类

甘薯绿豆粥	53	燕麦早餐粥	64
香蕉糯米粥		鲜藕粥	
百合薏米粥	54	苹果麦片粥	65
鲜玉米粥		豆芽燕麦粥	
杏仁粥	55	百合南瓜芝麻粥	66
莲藕粥		草莓牛奶燕麦粥	
冬菇玉米粥	56	冬瓜皮黑豆粥	67
香甜南瓜粥		皮蛋杂米粥	
洋葱玉米粥	57	木耳粥	68
南瓜百合红枣粥		黑豆粥	
绿豆沙	58	雪梨粥	69
健胃麦芽粥		腊八粥	
燕麦仁糯米粥	59	胡萝卜南瓜粥	70
香蕉粥		苦瓜粥	
蜜饯胡萝卜粥	60	冬瓜鸭粥	71
干果银耳高粱米粥		香葱鸡肉粥	
山药萝卜粥	61	腐竹白果粥	72
冬瓜红豆粥		豆子荷叶粥	
冰糖苦瓜粥	62	无花果粥	73
鲜荷莲藕红豆粥		鲜鱼粥	
猪蹄黑芝麻粥	63	紫薯银耳粥	74
二瓜粥		茯苓粥	



南瓜甘薯玉米粥	85
银耳鸡蛋玉米粥	86
香浓红豆粥	
黄豆荞麦粥	87
芝麻粥	
紫薯山药糙米粥	
黑豆糯米粥	88
银耳莲子粥	
红枣小米粥	
小米荷兰豆粥	89
豆渣燕麦粥	
山楂黑枣粥	

PART 4

菜肴类

白菜炒牛肉	91
芹菜炒牛肉	
爽口荷兰豆	
鸡汁笋丝	92
爆炸牛肉	
香菇炒西兰花	
泡椒炒西葫芦	93
菠萝炒牛肉	
小炒口蘑	
枸杞子滑溜肉片	94
锦绣双耳	
蒜香红油娃娃菜	
卤水豆腐	95
碧绿莲藕排骨	
什锦荷兰豆	
银耳炒鸡蛋	96
酸菜藕片	
竹笋炒鸡丝	
香菜牛肉丝	97
素炒黑白菜	
土豆烧苦瓜	
糖醋海蜇芹菜	98
清蒸冬瓜球	
香辣绿豆芽	
五色炒玉米	99
香菜笋干	
银丝菠菜	
青蒜煮萝卜	100

山楂玉米粒	100
五彩蒸蛋	
百合蒸南瓜	101
开水白菜	
蜜汁酿藕	
酱烧冬瓜条	102
素炒三鲜	
脆炒南瓜丝	
酸甜菜花	103
醋熘白菜	
冬笋烧牛肉	
粉丝蒸芽白	104
粉蒸胡萝卜丝	
凉笋色拉	
原味南瓜	105
西芹百合炒腊肉	
黄瓜姜丝海蜇	
苹果拌黄瓜	106
黑木耳炒鸡蛋	
农家豆腐	
水晶芦荟	107
爽口南瓜丝	
蜂蜜胡萝卜	
芹菜拌干丝	108
黄瓜卷	
蕨菜炒冬菇	
甜椒炒丝瓜	109
清淡西瓜皮	
豆苗鸡片	
凉拌苦瓜	110
肉炒山蕨菜	
白油冬瓜	
酸甜莴笋	111
鲜笋烧咸鸭	
干笋烧牛肉	
炒鲜芦笋	112
百合丝瓜炒鸡片	
菠萝咕嚕肉	
黄瓜炒猪肝	113
银芽贡菜	
金针菇拌黄瓜丝	
木瓜煮肉丸	114
家乡牛肉片	

西红柿煮平菇	114
凉拌肚丝	115
凉拌黑木耳	
长寿菜	

PART 5

饮品类

杏肉汁	117
苹果汁	
热带风情	
香蕉杂果汁	118
草莓苹果汁	
苹果芦荟汁	
橘香甜汁	119
菠萝苦瓜汁	
芒果芦荟优酪乳	
西蓝花胡萝卜红椒汁	120
草莓汁	
葡萄柠檬汁	
雪梨菊花水	121
香蕉蜜桃鲜奶	
橘子山楂汁	
纯樱桃汁	122
桃子蜂蜜汁	
木瓜牛奶汁	
菠萝莲子牛奶汤	123
黄瓜柠檬汁	
鲜榨果蔬汁	
鲜奶杨梅糖水	124
苹果枇杷汁	
胡萝卜汁	
菠萝沙冰	125
西红柿汁	
马蹄什果冻爽	
苹果猕猴桃汁	126
小黄瓜柠檬汁	
草莓综合果汁	
胡萝卜苹果汁	127
沙拉果汁火龙果	
椰汁芒果爽冰	
苹果水芹汁	128
荔枝核茶	
西瓜西米露	

美女私房菜系列

肠道 排毒餐

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠道排毒餐 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出

版社, 2014. 8

(美女私房菜系列)

ISBN 978-7-5064-9541-7

I. 肠… II. ①犀… III. ①女性—毒物—排泄—食

谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第003720号

策划编辑: 卢志林 责任编辑: 穆建萍 特约编辑: 翟丽霞

责任印制: 储志伟 装帧设计: 犀文图书

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

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 175千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

吃得多不一定就能吃得好，吃得好也不一定就能吃得对。只有正确地选择适合自身消化吸收的食物，才能保持肠胃畅通，才能少积存废弃物质，肠道才能发挥正常的排毒作用，身体自然就可以保持良好的健康状况。

当代人对食物的要求越来越高，既要安全又要美味，最好还要有很好的保健效果。不同的食物含有不同的营养成分，其所带来的生理效果也各不相同。本书特别对具有排毒效果的食物进行了专门研究，制定出了一系列科学详实的食谱，为您的生活增加健康和乐趣。

如今，高脂肪食物、食品添加剂、杀虫剂、空气中的有毒排放物……越来越多的毒素充斥着我们的生活；痤疮、口臭、便秘、头疼……这些都是体内毒素积聚的信号。当健康面临威胁，排毒就成了我们每日必不可少的功课。

排毒的关键在于肠道，“肠”保健康，体内环保，才能健康一身轻。怎样给肠道减负？怎样将身体内堆积的毒素有效排出？本书依据各种食物的排毒特性，精心制作了近300道排毒餐，包括汤羹类、粥品类、菜肴类和饮品类，能够满足日常饮食的各种需求。制作原料易得，做法简单，图文并茂，清楚明了。为了您的健康，赶快行动起来吧！



目录

PART 1 肠道排毒，你懂吗？

毒素的危害与排毒的作用	8
有效排毒7大饮食原则	9
食物排毒方法	10
排毒注意事项	11
春夏秋冬如何排毒	12
排毒养颜，还得看体质来定	13
女人排毒养颜 抓紧早晨10分钟	14
排肠毒最好的10种食物	15

PART 2 汤羹类

木瓜红枣黑鱼汤	18
虾丸银耳汤	
薏米山药排骨汤	19
莲藕猪骨汤	
山药枸杞子乌鸡汤	20
黄豆苦瓜排骨汤	
玉米香菇排骨汤	
花生猪蹄汤	21
无花果瘦肉木瓜汤	
银耳百合鸽蛋汤	
甘蔗萝卜猪骨汤	22
罗汉果菜干鹌鹑汤	
姜汁杏仁猪肺汤	
排骨冬瓜汤	23
玉米排骨西红柿汤	
银耳洋参炖燕窝	
鱼豆腐汤	24
青木瓜黄豆猪蹄汤	
素笋汤	
海带绿豆汤	25
海参鸽蛋汤	
罗汉果莲藕汤	
黄豆猪蹄木耳汤	26
如意白玉汤	
桑葚红枣汤	

排骨薏米汤	27	萝卜牛肉汤	43	燕麦早餐粥	64
山楂桂花萝卜汤		人参莲藕猪蹄汤		鲜藕粥	
冬笋魔芋紫背菜汤		西红柿丝瓜汤	44	苹果麦片粥	65
绿豆莲藕猪蹄汤	28	山楂桂花萝卜汤		豆芽燕麦粥	
莲藕海带排骨汤		枸杞子无花果排骨汤	45	百合南瓜芝麻粥	66
紫菜虾干汤		荷梗薄荷薏米汤		草莓牛奶燕麦粥	
玫瑰丝瓜猪肉汤	29	白菜豆腐汤	46	冬瓜皮黑豆粥	67
木耳菠菜鸡蛋汤		口蘑豆腐汤		皮蛋杂米粥	
玉米煲脊骨		牛肉菜花汤	47	木耳粥	68
萝卜煲羊腩汤	30	菠菜鲜笋汤		黑豆粥	
海带排骨汤		干丝黄豆芽汤	48	雪梨粥	69
乌梅五味汤		玉米菜花汤		腊八粥	
菠萝鸡片汤	31	冬瓜绿豆汤	49	胡萝卜南瓜粥	70
冬瓜薏米猪肚汤		玉米蔬菜浓汤		苦瓜粥	
丝瓜响螺汤		三鲜苦瓜汤	50	冬瓜鸭粥	71
红枣茶树菇排骨汤	32	甜椒南瓜汤		香葱鸡肉粥	
黑木耳红枣猪蹄汤		口蘑汤	51	腐竹白果粥	72
莲藕花生肋排汤		菊花胡萝卜汤		豆子荷叶粥	
桂圆莲子鸡蛋汤	33			无花果粥	73
排骨蔬菜汤				鲜鱼粥	
冬瓜黑鱼汤				紫薯银耳粥	74
红豆花生鹌鹑汤	34			茯苓粥	
白菜丸子汤				花生红豆粥	75
海带猪蹄汤				陈皮粥	
猪蹄白菜汤	35			鸡蛋牛奶燕麦粥	76
丝瓜虾皮蛋汤				蚕豆粥	
紫菜萝卜汤				竹笋鲜粥	77
眉豆冬瓜老鸽汤	36			银耳苹果瘦肉粥	
薏米莲藕猪蹄汤				菠菜粥	78
荷叶冬瓜汤				雪梨黄瓜粥	
白萝卜虾仁汤	37			银耳薏白粥	79
鸡蓉玉米羹				芹菜粥	
黑豆莲藕乳鸽汤				燕麦花生粥	80
绿豆茯苓老鸭汤	38			决明子粥	
山药鱼片汤				桂花甘薯粥	81
双菇肉丝汤	39			八宝粥	
莲藕腔骨汤				黑芝麻红枣粥	82
丝瓜鲜菇鱼尾汤	40			黑芝麻糙米粥	
海带紫菜瓜片汤				麦冬小米粥	83
南瓜杏仁汤	41			冰糖鸡蛋粥	
山楂橘皮海带汤				南瓜大麦粥	84
排骨白菜汤	42			豆浆粥	
萝卜无花果猪蹄汤				紫薯甜粥	85

PART 3 粥品类

甘薯绿豆粥	53	燕麦早餐粥	64
香蕉糯米粥		鲜藕粥	
百合薏米粥	54	苹果麦片粥	65
鲜玉米粥		豆芽燕麦粥	
杏仁粥	55	百合南瓜芝麻粥	66
莲藕粥		草莓牛奶燕麦粥	
冬菇玉米粥	56	冬瓜皮黑豆粥	67
香甜南瓜粥		皮蛋杂米粥	
洋葱玉米粥	57	木耳粥	68
南瓜百合红枣粥		黑豆粥	
绿豆沙	58	雪梨粥	69
健胃麦芽粥		腊八粥	
燕麦仁糯米粥	59	胡萝卜南瓜粥	70
香蕉粥		苦瓜粥	
蜜饯胡萝卜粥	60	冬瓜鸭粥	71
干果银耳高粱米粥		香葱鸡肉粥	
山药萝卜粥	61	腐竹白果粥	72
冬瓜红豆粥		豆子荷叶粥	
冰糖苦瓜粥	62	无花果粥	73
鲜荷莲藕红豆粥		鲜鱼粥	
猪蹄黑芝麻粥	63	紫薯银耳粥	74
二瓜粥		茯苓粥	

南瓜甘薯玉米粥	85
银耳鸡蛋玉米粥	86
香浓红豆粥	
黄豆荞麦粥	87
芝麻粥	
紫薯山药糙米粥	
黑豆糯米粥	88
银耳莲子粥	
红枣小米粥	
小米荷兰豆粥	89
豆渣燕麦粥	
山楂黑枣粥	

PART 4 菜肴类

白菜炒牛肉	91
芹菜炒牛肉	
爽口荷兰豆	
鸡汁笋丝	92
爆炸牛肉	
香菇炒西兰花	
泡椒炒西葫芦	93
菠萝炒牛肉	
小炒口蘑	
枸杞子滑溜肉片	94
锦绣双耳	
蒜香红油娃娃菜	
卤水豆腐	95
碧绿莲藕排骨	
什锦荷兰豆	
银耳炒鸡蛋	96
酸菜藕片	
竹笋炒鸡丝	
香菜牛肉丝	97
素炒黑白菜	
土豆烧苦瓜	
糖醋海蜇芹菜	98
清蒸冬瓜球	
香辣绿豆芽	
五色炒玉米	99
香菜笋干	
银丝菠菜	
青蒜煮萝卜	100

山楂玉米粒	100
五彩蒸蛋	
百合蒸南瓜	101
开水白菜	
蜜汁酿藕	
酱烧冬瓜条	102
素炒三鲜	
脆炒南瓜丝	
酸甜菜花	103
醋熘白菜	
冬笋烧牛肉	
粉丝蒸芽白	104
粉蒸胡萝卜丝	
凉笋色拉	
原味南瓜	105
西芹百合炒腊肉	
黄瓜姜丝海蜇	
苹果拌黄瓜	106
黑木耳炒鸡蛋	
农家豆腐	
水晶芦荟	107
爽口南瓜丝	
蜂蜜胡萝卜	
芹菜拌干丝	108
黄瓜卷	
蕨菜炒冬菇	
甜椒炒丝瓜	109
清淡西瓜皮	
豆苗鸡片	
凉拌苦瓜	110
肉炒山蕨菜	
白油冬瓜	
酸甜莴笋	111
鲜笋烧咸鸭	
干笋烧牛肉	
炒鲜芦笋	112
百合丝瓜炒鸡片	
菠萝咕嚕肉	
黄瓜炒猪肝	113
银芽贡菜	
金针菇拌黄瓜丝	
木瓜煮肉丸	114
家乡牛肉片	

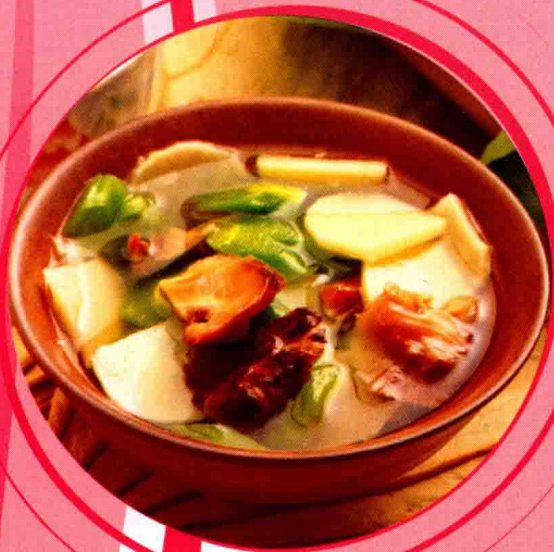
西红柿煮平菇	114
凉拌肚丝	115
凉拌黑木耳	
长寿菜	

PART 5 饮品类

杏肉汁	117
苹果汁	
热带风情	
香蕉杂果汁	118
草莓苹果汁	
苹果芦荟汁	
橘香甜汁	119
菠萝苦瓜汁	
芒果芦荟优酪乳	
西蓝花胡萝卜红椒汁	120
草莓汁	
葡萄柠檬汁	
雪梨菊花水	121
香蕉蜜桃鲜奶	
橘子山楂汁	
纯樱桃汁	122
桃子蜂蜜汁	
木瓜牛奶汁	
菠萝莲子牛奶汤	123
黄瓜柠檬汁	
鲜榨果蔬汁	
鲜奶杨梅糖水	124
苹果枇杷汁	
胡萝卜汁	
菠萝沙冰	125
西红柿汁	
马蹄什果冻爽	
苹果猕猴桃汁	126
小黄瓜柠檬汁	
草莓综合果汁	
胡萝卜苹果汁	127
沙拉果汁火龙果	
椰汁芒果爽冰	
苹果水芹汁	128
荔枝核茶	
西瓜西米露	

PART 1

肠道排毒， 你懂吗？



毒素的危害

与排毒的作用

毒素，是影响人们健康的有害物质。一般而言，毒素分为外在的毒素和内在的毒素。外在的毒素就是我们平常所说的造成环境污染的物质，如汽车尾气、蔬菜中的农药残留、食物中的防腐剂、工业废气等现代工业文明所带来的副作用。内在的毒素是指人体新陈代谢中产生的代谢废物，如肠内宿便，蛋白质代谢所产生的毒素。宿便是“万病之源”，会降低人体的免疫力，宿便问题长期得不到解决会造成肠类疾病的产生，严重影响人们的日常工作和生活。

常言“病从口入”，大部分病菌都是从嘴里吃进去的，并且细菌进入人体各处的主要途径就是肠道。不难想象，肠道的健康取决于肠道菌群的良好建立。有害菌进入肠道后会受到肠内有益菌群抵抗，不能在短时间内侵入人体循环系统，很快就随着大小便排出体外，自然不能使人生病。

但是现代都市人的快节奏生活给肠胃带来了严重的负担，紧张忙碌的生活导致的不良生活习惯正在摧毁肠道的健康。早晨对上班族来说是异常忙碌的时段，常常有些人早餐和上厕所的时间都直接忽略掉了，生活的快节奏、饮食的不规律、工作的压力等都给人们的肠道带来严重的负面影响。

因此，为了捍卫我们的健康，我们必须排毒。我们可以通过物理排毒的方式，如水疗、刮痧、按摩、高温瑜伽等，也可以通过药物排毒的方式，如服用排毒保健药物等，还可以通过饮食排毒。在这本书中我们主要介绍通过日常的饮食——一道道美味可口、制作简易的排毒餐，清除肠道内的毒素。天然的有机食材，自然的营养搭配，健康的烹调方式，从而达到最佳的肠道排毒功效。体内的毒素越少，我们就越健康、越美丽、越长寿。



有效排毒7大饮食原则

良好的饮食习惯会陪伴你的一生，赋予你健康的体魄。均衡饮食，加之科学有效的排毒饮食原则，我们将拥有一副健康的肠道，一份健康的心情。

1.多喝水

多喝水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收，溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。此外，清晨饮水还能降低血液黏度，预防心脑血管疾病。

2.多吃富含膳食纤维的食物

膳食纤维虽然不能被机体消化吸收，但在体内具有重要的生理作用，是维持健康必不可少的营养物质。膳食纤维分为可溶性和不可溶性两大类。不可溶性膳食纤维吸水性较强，可软化粪便，增加粪便的重量和体积，同时还可促进肠道蠕动。纤维越多，大便就越松软，通过肠道的时候就会更快、更省力，因而可以消除便秘，排除体内毒素。

3.多吃富含维生素的食物

维生素是人们维持健康所必需的营养物质，也是有利于机体排毒的重要营养素。自由基是对人体危害最大的内生之毒，现代医学认为，自由基是造成衰老及多种疾病的重要原因之一。维生素E是自由基的“杀手”，它是人体内非常重要的抗氧化剂。维生素E在体内代谢时可以和自由基结合，生成无害物质，这样便消除了自由基。吃富含维生素C、维生素E等抗氧化剂的食物，有助于预防体内毒素堆积和消除体内自由基，增强体质、延缓衰老。

4.多吃新鲜和有机的食品

多吃新鲜食物和有机食品，少吃加工食品、速食品，因为其中含有防腐剂、色素。另外，我们要远离容易“中毒”的食物，如油炸食品、罐头食品、腌制食品等，虽然口感不错，却往往是甜蜜的“中毒”陷阱，切不可食用过多。

5.每周吃两天素食

每周吃两天素食，给肠胃休息的机会。过多的油腻刺激性食物会在新陈代谢中产生大量的毒素，造成肠胃的巨大负担。

6.在日常饮食中控制盐分的摄入

过多的盐分易导致高血压。如果你一向口味偏重，可以试试用雪里蕻等咸味的蔬菜替代食盐。

7.吃东西要细嚼慢咽

吃东西不要太快，充分咀嚼，这样能分泌较多唾液淀粉酶，促进消化吸收。

食物排毒方法

1.助肝排毒

肝脏是重要的解毒器官，各种毒素经过肝脏的一系列化学反应后，变成无毒或低毒物质。我们在日常饮食中可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等来帮助肝脏排毒。

2.助肾排毒

肾脏是排毒的重要器官，它能过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料，并通过尿液排出体外。黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾脏排毒。

3.助肺排毒

中医认为肺管理全身的皮膚，当肺中毒素较多时，毒素会随着肺的作用沉淀到皮肤上，使皮肤看起来没有光泽。百合能提高肺脏的抗毒能力，有很好的养肺滋阴的功效，可以帮肺脏抗击毒素。

4.润肠排毒

肠道可以迅速排除毒素，但是如果排毒不及时，就会造成毒素停留在肠道被重新吸收，给健康造成巨大危害。黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜜蜂、芹菜、绿豆等众多食物都能帮助消化系统排毒。



排 毒 注 意 事 项

我们可以采用各种方法、不同的食物和药物来排毒，若要彻底排毒，就必须配合科学的饮食、规律的生活、合理的运动乃至心情调节，才能达到治标治本的目的。同时有几个排毒误区我们需要注意：

1.不能光依赖排毒补充品而不做运动，流汗也是代谢废物的渠道。排毒最好的方法就是出汗，每周给自己安排适当的运动量。运动前后一定要多喝水，水很重要，多喝水，才能借由排尿、排汗来排出身体的有害毒素，保持身体健康。

2.断食排毒是定期在一段时间内不进食，但断食不等于排毒，反而会让新陈代谢能力减缓。我们必须保证人体的日常养分供给和营养均衡，以不影响身体健康为前提，科学地安排膳食，这样才是健康的排毒，才能有效维护我们的身体健康。

3.吃排毒产品要清楚来源，如果制作过程中添加了非自然的防腐剂、人工调味料等，不但毒没排掉，反而加速累积。我们进行排毒，善待自己，首先就要给头脑观念排毒，学会正确看待排毒。排毒是必要的，但也要讲究方法，一些可能有“立竿见影”效果的方法，潜藏着巨大的副作用，搞不好会让身体垮掉。

