

EAT LESS, LIVE LONGER AND HEALTHIER

两千多年前，医学之父希波克拉底告诉我们

寿命是从嘴里省出来的

# 不吃饱的生活

顾奎琴 著

从事临床  
营养、食疗文化  
研究 30 多年

国内多家企业的  
健康管理  
顾问



长春工业大学 B0744027

江苏科学技术出版社

EAT LESS, LIVE LONGER AND HEALTHIER

两千多年前，医学之父希波克拉底告诉我们

寿命是从嘴里省出来的

# 不吃饱的生活

顾奎琴 著



长春工业大学

B0744027

江苏科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不吃饱的生活 / 顾奎琴著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.6  
ISBN 978-7-5345-9334-5

I. ①不… II. ①顾… III. ①食物养生②食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第081141号

## 不吃饱的生活

---

著 者 顾奎琴  
责任编辑 孙连民  
特约编辑 谢晓梅  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒集团  
凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
集团网址 <http://www.ppm.cn>  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
照 排 灵动视线  
印 刷 三河市华润印刷有限公司

---

开 本 710mm × 1000mm 1/16  
印 张 20.25  
字 数 407千字  
版 次 2012年6月第1版  
印 次 2012年6月第1次印刷

---

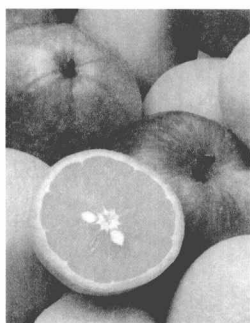
标准书号 ISBN 978-7-5345-9334-5  
定 价 35.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

# 目录

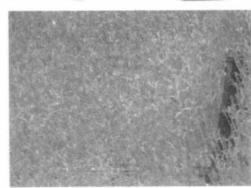
## CONTENTS



第一部 我们是如何成为毒人的	1
我们都是有毒人	2
我们是如何成为毒人的	3
宿便毒素是万病之源	6
体内毒素积存对健康的危害	7
怎样减少体内毒素堆积	10
人体重要的排毒器官及排毒措施	12
哪些习惯会使体内存毒	16
人体毒素积存的症状及评估	17
肠中常清，百病不生	18
排毒可悦色美颜	19
清肠排毒的饮食原则	20
日常生活中的排毒食物	21
排毒必须放弃的4类食物	23



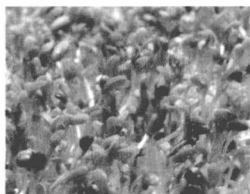
第二部 不吃饱是一种生活智慧	25
长寿只缘餐饭少	26
暴饮暴食等于慢性自杀	27
一日之忌，暮无饱食	28



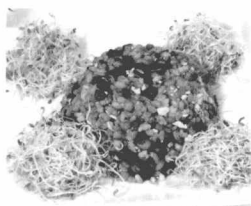
早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少	30
寿命是从嘴里省出来的	31
所有人都该少吃了	32
不饱真为却病方	33
断食不是绝食	34
恢复机体平衡，增强自愈功能	35
断食为人体清洁保养	36
启动自愈功能，激发生命活力	36
断食——为身体清仓大扫除	37
皇帝生病，也要“挨饿”	40
生机度假——给身体放一个假	41
断食排毒四部曲	42
断食排毒的5项注意	52
生机故事	54

### 第三部 我们要生机的饮食生活 65

我们要生机的饮食生活	66
生机饮食，焕发生命光彩	67
生机勃勃，远离疾病	68
少糖、少盐、少油的低温烹调生活	68
在逐渐减少中改变生活	69
饮食习惯的逐渐改变	71
生机食疗，健康环保	73
“生机饮食让我多活了35年”	74
你的食物就是你最好的药物	75
免疫系统——自己最好的医生	75
维护好人体的免疫功能	76



生机饮食的原则	78
要吃得丰富多彩	80
吃完整的食物	82
吃“原装”的食物	83
五色食物滋养五脏	84
薯类的营养特点	85
不要选择长得一模一样的漂亮果蔬	86
不宜生吃的食物	86
果蔬汁是人体最好的清洁剂	87
果蔬汁养颜又瘦身	88
生机果蔬是天然的神经稳定剂	89
改善酸性体质，净化人体环境	90
生机饮食让血管年轻	92
生命现象就是酵素活动的现象	92
酵素在体内的重要作用	93
恢复因完全熟食而损伤的免疫机能	95
哪些因素会促进体内酵素的消耗	95
怎样自制生机果蔬汁	96
果蔬汁的饮用时间和注意事项	96
果蔬的农药真相	98
果蔬农药清洗法	99
不适合生机饮食的人群	100
生食的忧患	100
活体蔬菜——芽苗菜	101
餐桌上的一抹嫩绿	103
植物的营养精华	103
芽苗菜的十大保健功能	104



芽苗菜的吃法	107
自建家庭小菜园	108
以苜蓿芽的种植方法为例	110
不同体质的对症饮食	111



#### 第四部 生机食材 117



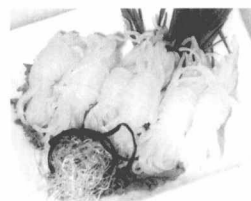
水果	118
时令鲜蔬	137
坚果	161
花草茶	168
芽苗菜	182



五谷杂粮	194
动物类食物	206
其他天然有机食材	214



#### 第五部 生机食谱 225



喝汁	226
菜肴汤羹	265
喝粥	283
怎样吃芽菜	300

## 第一部 我们是如何成为毒人的

我们都是有毒人 我们是怎样成为毒人的 宿便毒素是万病之源 体内毒素积存对健康的危害 怎样减少体内毒素堆积 人体重要的排毒器官及排毒措施 哪些习惯会使体内存毒 人体毒素积存的症状及评估 肠中常清，百病不生 排毒可悦色美颜 清肠排毒的饮食原则 日常生活中的排毒食物 排毒必须放弃的4类食物



## 我们都是有毒人

这是一个令人不安的时代。我们所赖以生存的环境，充斥着各种毒素。毒素在我们体内堆积，无声无息地侵蚀着我们的健康，蚕食我们的细胞组织及免疫系统，折损着我们的寿命。因此可以说，我们是生活在一个被毒素包围的世界。

每个人的身体都有毒吗？答案是肯定的！每个人的体内都有不同程度的毒素，环境的污染、食物的污染，还有人体内代谢废物的蓄积，都是毒素的根源。

人来到这个地球上，要呼吸空气、喝水、进食，而且随着年龄的增长，人体逐渐衰老，排毒和解毒的功能也在降低。所以，只要我们活着，我们体内就会有垃圾和毒素。

空气、水、食物以及环境中的毒素，在我们体内的累积是一个渐进的过程，对人体的伤害不会立即被我们察觉，我们也就忽略了它的危险性。但是等到我们惊觉时，通常已是重病缠身、回天乏力了。

关于人体排毒的学说，目前医学界尚无定论。一般认为，对人体有害的皆为毒。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毒素的堆积。因此，及时将人体内的废物和毒素排出体外，有利于维护人体健康和延缓人体衰老。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。

根据已为科学界承认的“人体慢性中毒”学说和各国大量的人体清理实践，国内外一些人体保健专家和学者断言：人人体内都有垃圾。任何人，如果不严格遵循科学的饮食原则，在吃喝上放纵自己，不能保持积极健康的生活方式，并且不能定期进行身体清理的话，那么，在他体内一定存在大量垃圾和毒素，至少也有几千克！日本肠内研究报告指出：即使每天都排便，肠内也会滞留3—5千克的宿便。

现代社会，生活节奏快，竞争激烈，给人的精神造成巨大压力，人体免疫功能普遍下降，这些都会使人体的排毒系统功能受阻，造成毒素堆积。

做到肠道清洁，首先要保持大便畅通，最好有每天晨便的习惯，没有是不正常的。因为早晨是人体大肠蠕动最快的时候，早晨把头天的食物残渣全部排泄掉，身体会感到轻松，精神也会感到愉悦！

目前，日本有近 2000 家人体清理馆。在欧美国家，总统及夫人、政界要人、商界精英和演艺界的名人们，每年都会定期参加生机度假，进行人体清理。

## 我们是怎样成为毒人的

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，大部分体毒都藏在哪里。有的人选择通过洗肠、吃药来排毒，这些方法都会对健康造成不利的影 响。毒素既有外部环境带来的，也有人体自身产生的。

### 从饮食中来的毒素，即体内的毒

食物中的脂肪、蛋白质、糖等物质经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。

人在进食后，食物在体内经不同的消化酶分解，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被排出体外。人体在消化食物，特别是消化肉类食物时会产生很多有害物质，如二氧化硫、氨素等，如果不及时排出体外，粪便中的水分及有害气体就会重新被肠腔吸收，对人体是有害的。虽然肝脏可再对这些有害物质做一次解毒，但这样会加重肝脏的负担。

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。消化道是人体主要的吸收、排泄器官，同时也是人体重要的排毒管道之一。很多人可能都有这样的体会，当吃肉食多且大便又不很通畅时，由肠腔排出的气体会有很强的腐臭味，这是由肉类的分解代谢产物二氧化硫等所致。如果不是每天排便，或隔两三天才排便，就会产生大便干燥的现象，这是肠腔对大便中的水分进行重吸收的结果。虽然肠腔的重吸收对维持人体体液平衡有一定作用，但粪便和尿液中的毒素被重吸收就会对人体造成危害。

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

(1) 蛋白质产生的毒素：蛋白质摄入过量，不仅会造成肝肾负担，还会造成氨素在人体内的累积。氨素是一种强酸物质，会造成体质变酸，从而诱发高血压、中风、癌症等疾病。健康人体液的 pH 值在 7.35 ~ 7.4 之间，呈弱碱性，当我们摄入过量的蛋白质后，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。人们认为多喝牛奶可以补钙，但美国人天天喝牛奶，还有五分之一的妇女患骨质疏松，这可能是由美国人饮食中高蛋白质的食物过多造成的。

(2) 脂肪产生的毒素：脂肪摄入过量，脂肪中的胆固醇会沉淀在血管壁上，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成分，人体不可缺少，但过量摄入胆固醇会增加肝脏和心脑血管的负担，对人体造成伤害。另外，脂肪在人体内堆积过多，还会使脂溶性毒素累积在人体内，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，诱发疾病。

(3) 维生素产生的毒素：维生素按其溶解性被分为两大类，一类是水溶性维生素，一类是脂溶性维生素。水溶性维生素溶于水，摄入过量也会随粪便、尿液排出体外，而脂溶性维生素溶于脂肪，一旦摄入过量，就会堆积在人体内，对人体造成伤害。严重的会致人昏迷甚至死亡。

(4) 农药、重金属毒素：如杀虫剂、重金属、食品添加剂等。这些毒素主要来源于我们日常食用的瓜果蔬菜。一旦摄入过量，则会导致腹泻、乏力、呼吸困难，严重的还会导致昏迷。

(5) 世界卫生组织 (WHO) 公布的全球十大垃圾食品

① 油炸食品：食品经过高温后会破坏维生素，使蛋白质变性。油炸食品中含致癌物 3-4 苯丙吡，经常食用可引发癌症。同时，它也是导致心血管疾病的元凶。

② 腌制食品：腌制食品中含有大量三大致癌物质中的亚硝酸盐和亚硝胺，长期食用这类食品可引发肿瘤，并可导致高血压、溃疡和胃炎，增加肾负担。

③ 加工肉制品（如肉干、肉松、香肠等）：含有三大致癌物质之一的亚硝酸盐（起防腐和显色作用），可加重肝脏负担。

④ 饼干糖果类食品（低温烘烤饼干、全麦饼干除外）：食用香精和色素过多，严重破坏维生素。热量过多，营养成分含量低。话梅蜜饯类食品含亚硝酸盐、防腐剂、香精。

⑤ 高糖类饮料：这类饮料含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。可乐、奶茶、咖啡、酒精饮料（啤酒等）含磷酸盐、碳酸盐，与体内钙结合，带走体内大量的钙。

⑥ 方便面类食品：油炸方便面，油、盐成分含量过高，只含热量，其他营养成分很少。

⑦ 罐头类食品：厂家在生产罐头类食品时，为了保持色佳味美，经常要添加一些辅料，如人工色素、香精、甜味剂等，制作肉类罐头食品时还要添加一定量的硝酸盐和亚硝酸盐。经常食用对肝、肾均有损害，更有造成胚胎畸形的危险。另外，罐头类食品营养价值并不高，经高温处理后，食品中的维生素和其他营养成分都已受到一定程度的破坏。

⑧ 冷冻甜品（冰激凌、冰棒等）：含奶油，极易引起肥胖。含糖量过高，影响正餐。

⑨ 烧烤类食品：含有大量三大致癌物质之首的3-4苯丙吡。一只烤鸡腿的毒性相当于60支香烟。烧烤类食物导致蛋白质碳化变性，身体无法利用，加重肝、肾负担。



烧烤类食品中含有大量三大致癌物质之首的3-4苯丙吡

⑩ 受污染的海产类食品。

如经常食用上述垃圾食品，会导致头痛、耳鸣、结石、脚气、腹泻、呕吐、胀气、眼屎多、易出汗、痛风、气喘、溃疡、易打嗝、放屁、常感冒、关节炎、失眠、便秘、易疲劳、倦怠、中风、癌症等症状。

**从环境中来的毒素，即外来的毒**

外部环境，即被污染的空气、水、食物，以及电子辐射、生活环境

中的各类化学物质、重金属等所含的侵害人体的毒，都会直接或间接地进入人体，产生对人体有害的毒素。环境污染可使我们体内的重金属超标，同样会影响人体脏器的健康，甚至危害神经系统的功能。这些被污染的空气、水及食物通过食物链进入人体，从而造成人体毒素的累积。环境污染对人体健康的损害是渐进性和累积性的，是人体慢性中毒的一个组成部分。

### **不良的生活习惯影响毒素排出**

生活习惯对人的身体健康影响很大。生活节奏快、缺少运动、生活不规律等都会破坏人体各器官的正常功能及平衡，使人体自身的排毒能力下降。烟酒过度、睡眠不足、暴饮暴食等，都会进一步影响人体的代谢功能，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、痤疮、口臭、头疼、失眠等。还会使体液变酸，出现亚健康等一系列症状，严重的还会引发癌症。

### **压力是人体的精神毒素**

压力可影响人体毒素的正常排出。因为压力增加会导致人体内分泌系统和神经系统功能失调，使毒素排出受阻。久而久之就会导致人体过早衰老，产生疾病。

### **不良的生活状态影响毒素的排出**

一般来说，生理机能正常的话，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。但当人体处于疲劳、饮食不当、睡眠不足、生病、衰老或用药不当等状态时，毒素的排出就会受到影响。

因此，现代人维持身体健康的重要方法是先“清”后“补”。人人都需要排毒！清除体内毒素是维护身体健康不可或缺的功课。

## **宿便毒素是万病之源**

关于人的寿命、疾病和衰老，除了先天性因素，如遗传基因等，对其造成影响的“后天因素”确实很多。其中，人体肠道内垃圾和毒素是影响

人体健康长寿的根源。中医认为：体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中宿便毒素是万病之源。人体 80% 的毒素在肠道中，若不及时排出体外，会被身体重吸收，降低人体免疫功能，诱发各种疾病。有道是，一日不排便，胜抽三包烟。

宿便 = 毒素，因此有“万病源于宿便，百补不如清肠”的说法。

有人做过这样的实验：从粪便中取样，将其溶解、过滤后注射到实验老鼠的身上。结果发现，每天排便的粪便毒素少，老鼠安然无恙。但三天以上排便的粪便具有强烈的毒性，只注射少量到老鼠身上，老鼠也会立即毙命。俄国病理学家、诺贝尔医学奖获得者梅尼可夫教授说：“大肠积聚的食物腐败后形成的有害物质，其引起的自身中毒，是引发疾病和促进衰老的根源。”

宿便和慢性便秘使食物残渣等废物在大肠内腐败发酵，可产生 30 多种毒素，毒素经过结肠再吸收，又经血液循环进入不同器官，可导致肠癌、痔疮、便秘、食道癌、胃癌、肝硬化、肥胖、感冒及肾功能衰竭等 100 多种疾病的发生。

## 体内毒素积存对健康的危害

可以说，我们每个人体内都积存了大量的毒素，每个人都需要为自己的身体排毒。就像我们的房间几乎天天都要打扫卫生，节假日、过年前更是要大扫除一样。可以想象，如果我们的房间从来不打扫会是怎样。那么，我们体内的垃圾从来不清理又会怎么样呢？

其实毒素就是身体内的垃圾。而这些“垃圾”的来源主要有两个，一是食物消化、吸收后产生的代谢废物滞留，一是环境中的各种污染在体内沉积。

### 毒素对人体健康的危害

(1) 引起肛肠疾患：腐败、干硬的宿便压迫肠壁，使肠道黏膜受损，导致肠道功能紊乱，肠蠕动变慢，排泄系统失调，从而导致习惯性、顽固性便秘，就算服用泻药也不能从根本上解决问题。宿便导致排便困难，粪便干燥，可直接引起或加重肛门直肠疾患，如直肠炎、肛裂、痔疮等。

(2) 形成粪便溃疡：较硬的粪块压迫肠腔，会使肠腔狭窄，盆腔周围结

构阻碍了结肠扩张，使直肠或结肠受压而形成粪便溃疡，严重者可引起肠穿孔。

(3) 诱发心脑血管疾病：毒素堆积使体内毛细血管脆性增加，血管容易破裂，可导致心脑血管疾病的发生。宿便中的毒素进入血液，还会导致中老年人出现高血压、心脏病。临床上因便秘而屏气使劲排便，从而增加腹压并造成心脑血管疾病发作或发生意外，如诱发心绞痛、心肌梗塞、脑出血、中风猝死等的现象，有逐年增多的趋势。

(4) 影响美容：宿便中的毒素被肠道反复吸收，通过血液循环到达人体各个器官和组织细胞，可导致女性面色晦暗无光、脸上出现色斑、皮肤粗糙、皮肤失去光泽、生暗疮等问题，还可引起便秘、腹胀、腹痛、痛经、月经不调、心情烦躁、口气难闻等症状。毒素作用于人体内酶系统，导致胶原蛋白酶和硬弹性蛋白酶的释放，这些酶作用于皮肤中的胶原蛋白和硬弹性蛋白并使这两种蛋白产生过度交联并降解，从而使皮肤失去弹性，出现皱纹，松弛和过早衰老。

(5) 影响身材：清除体内垃圾可避免肥胖。体内“拥堵”一定会引起肥胖，而且这种肥胖是“向心性”的，即中间大两头小，状如枣核。这是因为废物久存体内，被人体重新吸收，形成多余脂肪。另外，肠内垃圾不清除，在腐败细菌的作用下可产生大量气体，使腹部体积增大，腹围加大，久而久之，腹部肌肉松弛，腹部前凸形成向心性肥胖。影响女性的曲线美，使男士的“将军肚”日渐隆起。

(6) 引起妇科病：宿便易使妇女产生痛经、阴道痉挛、尿潴留、尿路感染等症状。

(7) 影响大脑功能：久滞于肠道中的残渣在细菌的作用下产生大量有害物质，如硫化氢、氨气、吲哚、二氧化碳等，这些物质部分扩散到中枢神经系统中，干扰大脑功能，突出表现是记忆力下降、注意力分散、思维迟钝、频发头痛、失眠、烦躁易怒等。

(8) 导致身体免疫力下降：毒素可以分布到神经突触和神经—肌肉接头处，直接损害神经元，造成中枢神经受损，身体各器官免疫力下降，出现经常性感冒、头晕、心悸、盗汗、失眠、健忘、注意力不集中、无缘故抑郁、四肢麻木等症状。

(9) 导致癌症：易患结肠癌。结肠癌很可能与因便秘而使肠内毒素长时间不能排除、刺激肠道有关。资料表明，严重便秘者中，约有10%的人患结肠癌。现代医学表明，70%的肿瘤是由环境因素引起的，其中又

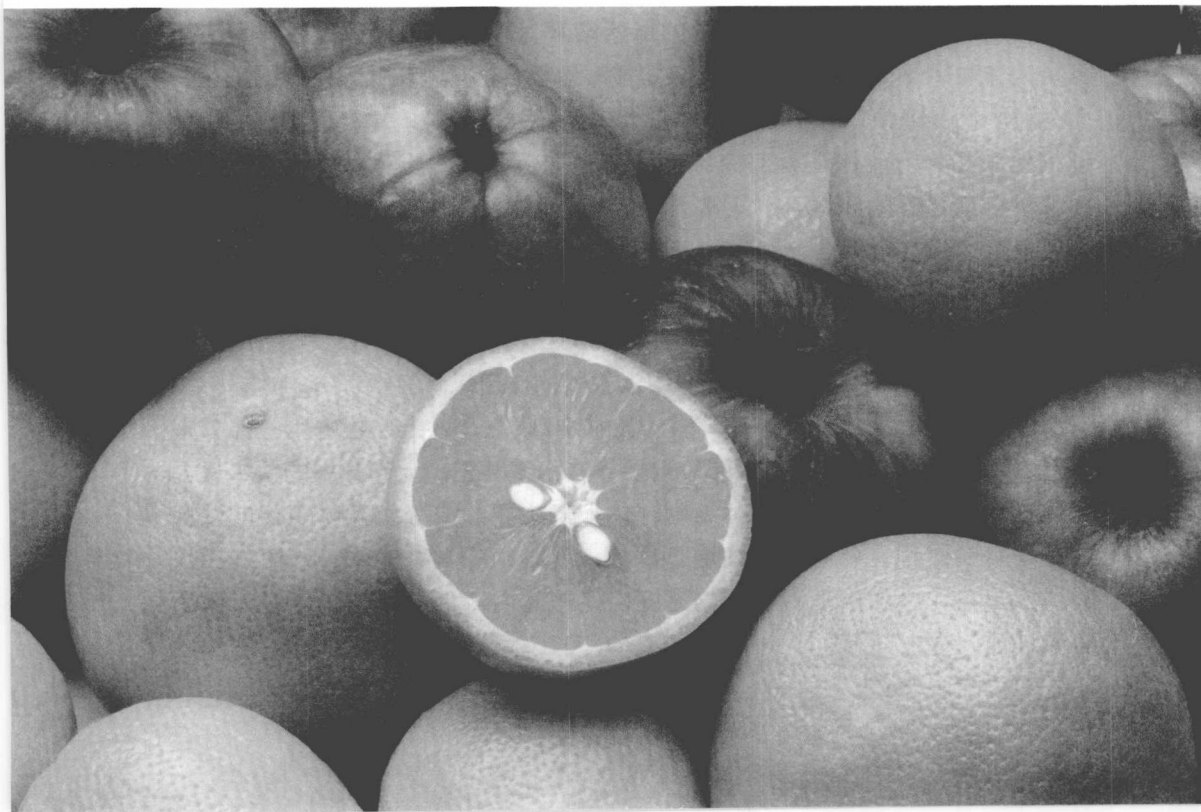
有 90% 为化学因素。因此，可以这样讲，癌症是被污染的外环境引起人体内环境被污染的必然结果。污染是导致人体免疫系统功能降低的罪魁祸首！

(10) 加重脏器负担，引起脏器衰竭：人体内多个脏器官与排毒有关。肝脏是人体最大的解毒器官；皮肤是人体最大的排毒器官；能够通过出汗等方式排出其他器官很难排出的毒素；肾脏是人体最重要的排毒器官，可过滤血液中的毒素并通过尿液将其排出体外。但如果“中毒”太深，造成肝、肾、皮肤负担过重，就会引起脏器中毒，导致脏器衰竭。

人要健康长寿就必须保持肠道清洁。否则，再好的食物和营养进入充满毒素的人体环境里，其毒性效应也会成倍地增加。因此，应多吃新鲜蔬菜、水果和富含酵素和膳食纤维的食物。这样有助于清洁我们的内脏器官，促进人体环保。

因此，经常进行生机食疗和人体清理，树立科学的饮食观念，是当下健康的需要，也是未来健康的需要。

多吃新鲜水果有助于清洁内脏器官





## 怎样减少体内毒素堆积

国外一些保健专家和学者也断言：任何人，如果不能保持科学的饮食习惯和生活方式，并且不能经常地、定期地对身体进行清理，那么，在他体内一定存在大量毒素。毒素分布于人体各个部分，包括血液、淋巴、皮肤及至每个细胞。其中 80% 的毒素存在于肠道中。

因此，我们要养成良好的饮食和生活习惯，减少或清除体内毒素，维护自身健康。

(1) 平衡膳食：从营养科学的角度来讲，能使营养需要与膳食供给之间保持平衡，热能及各种营养素能满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适宜比例的膳食就是平衡膳食。平衡膳食能帮助人体减少因营养素摄入过量而积累的毒素。消除毒素对人体的伤害的方法首先是减少毒素的来源。同时，均衡的营养能促进人体健康，提高人体免疫系统功能。

(2) 多吃生鲜果蔬：生鲜果蔬富含维生素、矿物质、酵素和膳食纤维，是非常有益的排毒食物。生鲜果蔬多属碱性食物，进入人体后会使血液呈弱碱性，有促进积存在组织细胞内的毒素溶解、稀释并排出体外的作用。可保持人体酸碱平衡，预防酸中毒、皮肤病、青春痘、神经衰弱等疾病的发生。

(3) 润肠通便，保持肠道清洁：人体大部分毒素是依靠粪便排出的，保证排便顺畅，就能保证大部分毒素被及时排出体外。要想排便顺畅，首先要保证摄取足够的纤维素。正常人一般一天需摄取 30 克左右的纤维素，但一般很难达到这个标准，大部分人每天的摄取量不足 20 克，即便多食用粗粮，摄取量也不过 25 克左右，还需从其他食物中补充。蔬菜、水果和粗粮，纤维素含量丰富，所以要想增加纤维素的摄取，就要多食用蔬菜、水果和粗粮。另外，水果中的果胶也会起到与纤维素相同的作用。

(4) 科学饮水：正常人每天需补充水 2000 毫升以上，这些水一部分来源于食物本身所含的水分，一部分需要靠饮水来补充。大部分人的饮水量远远达不到这个标准。水是人体细胞、体液最主要的成分。人体的衰老过程就是失水的过程，要想更新细胞、体液，就必须经常补充水。水质好，水的供应量足，会加快细胞更新的速度，促进体内毒素的排出，延缓人体的衰老过程。