

时尚
健康

FASHION & HEALTH

丛书

[英] 海伦·福斯特 著
曲耀群 译

美人就是这样练成的

排毒·美体·养颜



无毒一身轻
14种量身定做的排毒计划带给您健康人生

青岛出版社
Qingdao Publishing House



定价：29.80元/册

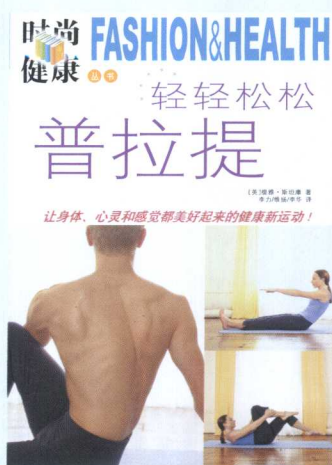
作者：(英) 海伦·福斯特

美人就是这样练成的——

排毒·美体·养颜

14种量身定做的排毒计划

带给您健康人生



定价：28.00元/册

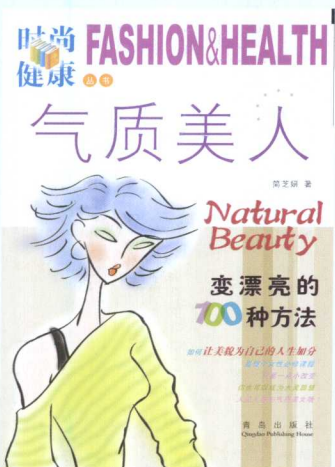
作者：(英) 缇雅·斯坦摩

轻轻松松普拉提——

减压·塑身·整骨

让身体、心灵和感觉

都美好起来的健康新运动



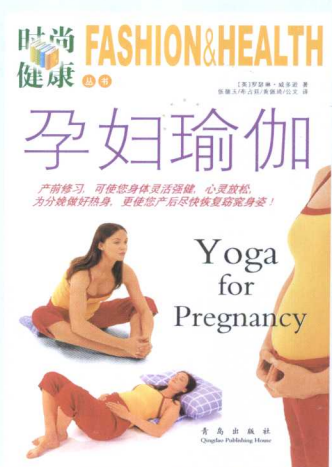
定价：25.00元/册

作者：简芝研

气质美人——

给您变漂亮的100种方法

漂亮变身自己来



定价：28.00元/册

作者：(英) 罗瑟琳·威多逊

孕妇瑜伽——

风靡世界的产前保健操

为分娩做好热身

更使您产后尽快恢复窈窕身姿

欢迎邮购，免收邮费。 邮购电话：13335059110 (0532)5814611-8654

邮购地址：青岛市徐州路77号青岛出版社发行处

邮政编码：266071



美人 就是这样练成的

排毒·美体·养颜

| (英) 海伦·福斯特 著 | 曲耀群 译 | 青岛出版社 |

图书在版编目(CIP)数据

美人就是这样练成的——排毒·美体·养颜/(英)海伦·福斯特著;

曲耀群译.——青岛:青岛出版社,2005.5

(时尚健康)

ISBN 7-5436-3296-9

I.美... II.①福...②曲... III.①排毒方法②美体健身③美容养颜

IV.①R161②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第002112号

山东省版权局著作权合同登记证号:图字 15-2004-062号

DETOX SOLUTIONS

Copyright©2003 Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved

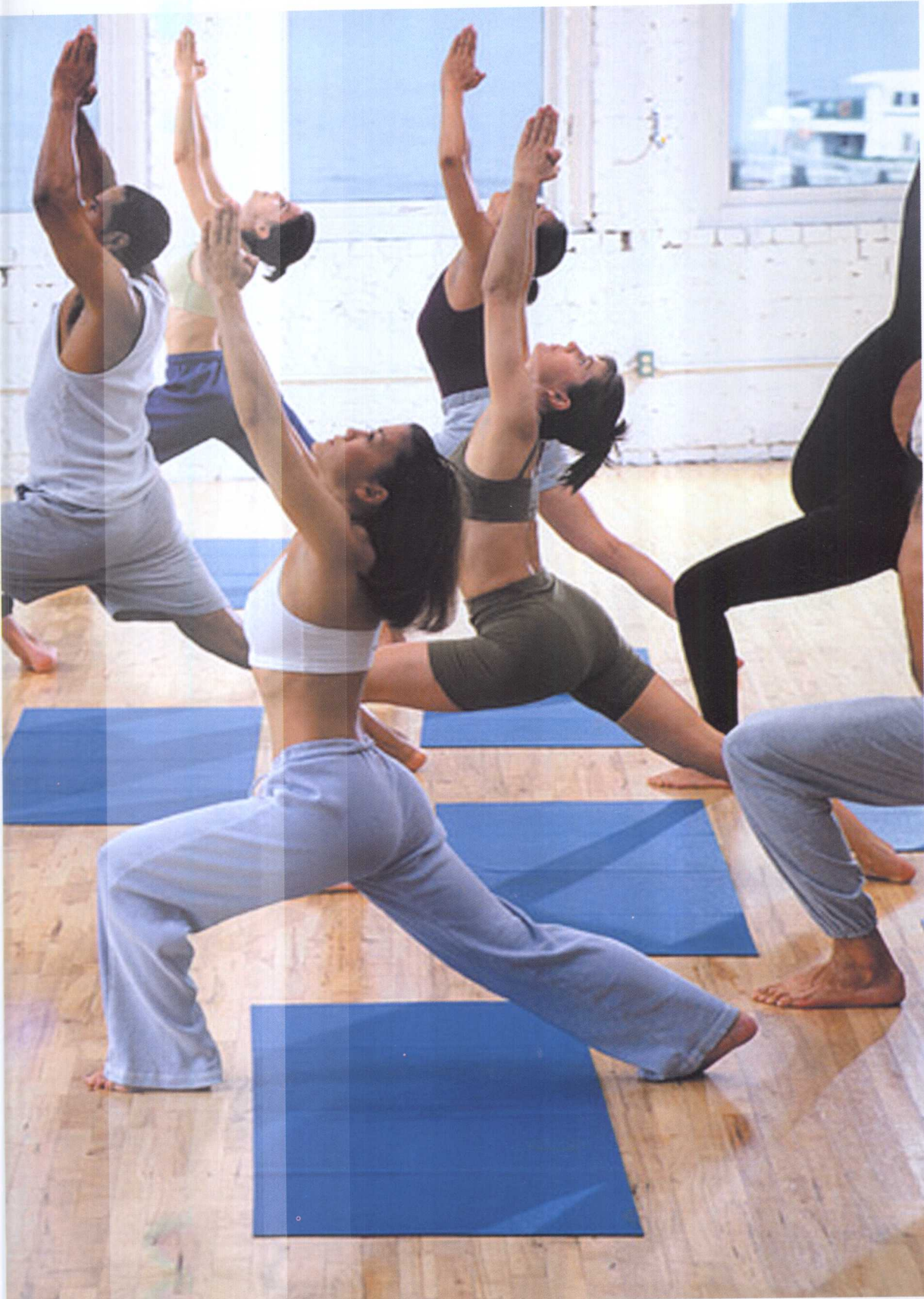
本书由Octopus Publishing Group Ltd. 出版并授权

青岛出版社出版发行简体中文版本。

版权所有 翻印必究

书 名	美人就是这样练成的——排毒·美体·养颜
作 者	(英) 海伦·福斯特
译 者	曲耀群
丛 书 名	时尚健康
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号(266071)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 5814611-8664 传真 (0532)5814750
责任编辑	傅 刚 E-mail:fg@qdpub.com
版式设计	杰人平面设计公司
封面设计	申 尧
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
出版时间	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
开 本	16开(787mm×1092mm)
印 张	8
印 数	1-5000册
书 号	ISBN 7-5436-3296-9
定 价	29.80元

盗版举报电话:(0532)5814936



contents

目录

前言	006	刷身	028
什么是毒素	008	热疗	029
机体如何自然排毒	011	按摩	030
毒素是何时产生的	012	使用芳香疗法	034
饮食与排毒	015	吸入法	034
十大排毒食品	017	按摩法	035
其他有效的排毒食品	019	沐浴法	035
运动与排毒	020	十大芳香精油	036
有氧运动	020	服用营养补充剂	038
东方式运动	021	副作用	041
简易瑜伽术	022	实践健康计划	043
外部排毒	028	身心修复计划	044

抵抗污染计划	048
戒除咖啡因计划	056
无糖计划	060
减压计划	066
排名前十位的减压方法	067
五分钟自助减压方案	071
一日减压方案	072
宴会前计划	074
宴会后（消除宿醉）计划	078
戒烟计划	082

活力恢复计划	090	秀发和肌肤的需求	112
日常能量方案	092	美颜从饮食开始	113
强身健体计划	096	一日美颜食谱	113
增强免疫力的十大有效方式	097	抗橘皮组织计划	114
减重计划	100	抗橘皮组织饮食方案	115
减重饮食方案	101	一日健康食谱	116
减重运动方案	104	抗橘皮组织运动方案	117
燃脂排毒瑜伽练习	104	体外护理	120
消除水肿按摩	106	长寿计划	121
减重计划的延伸	107	长寿饮食定律	123
美颜计划	108	长寿简易食谱	125
美容速成方案	110	延年益寿的生活方式	125

前言

“排毒”一词恐怕是21世纪最热门的健康话题了。研究显示，现代人较以往更加缺乏活力，更加容易生病。根据英国健康杂志《前沿》的统计数据显示，51%的英国妇女总是处于疲劳状态；另据英国国家统计局的官方数据证实，英国工人每年的病假天数有30万天左右，其中女性比男性请病假的比例更高。美国全美睡眠基金会所进行的一项全国范围内的调查结果显示，全国约有1/3即6300万左右的人口都有不同程度的疲劳症状，而每年仅仅因为感冒一项导致的病假缺勤天数即达到了2200万天。



我们清楚自己的健康状况出现了问题，我们也总结出了症结之所在：体内的毒素过多。这些毒素中包括我们为了解除疲劳补充能量所饮用的咖啡，包括我们上下班交通高峰期吸入的汽车尾气，包括为了节省做饭时间而填入肚内的各种速食快餐，包括为了缓解压力过度饮用的酒精。为此，我们每个人都曾尝试过不同的解毒方法。我们或者一个星期里面坚持不喝咖啡，或者周末仅靠食用葡萄果腹，我们洗桑拿、喝药水、刮痧，但是这些措施仿佛都不见效，究竟是什么原因造成的呢？

毒素过量

因为我们大多数人对排毒的理解都存在误区。数年的毒素积蓄哪里是靠周末吃几天葡萄就能够轻易解决的呢？我们体内储存的毒素每时每刻都在增加，举例而言，英国人每年消耗：

- ◆ 2亿种酒精饮料；
- ◆ 830亿支香烟；
- ◆ 100万吨农药（包含在各类食品中被人体摄入）。

世界上每年都会增加5000多种新型化学制剂，即便是日常的美容美发也让我们每天接触到150多种有毒成分。所有这些都导致我们体内的毒素负荷过重，致使机体无法正常工作。

新的解决方案

尽管情势如此，我们却并非束手无策。本书中所介绍的，就是从新的角度出发实现身体有效长期排毒的各种方案。本书将会协助您的机体共同实现抗击毒素的历史使命。在改变您的饮食方案来清理机体内部环境的同时，您还需要一定食物和营养补充剂的帮助来增强机体排毒的自然机能。这样，当您面对毒素的侵扰时，机体就能够更有效地发挥自身的排毒效用。本书的观点认为，接触毒素是不可避免的。同时，作为现代人类，我们的生活压力比以往任何时候都要大；汽车注定要排出尾气污染空气；快餐店随处可见；朋友相聚多喝几杯，反而给生活平添了不少乐趣……毒素不是魔鬼，您也无需不惜一切代价地避开毒素。相反，本书侧重教给您如何成功降低毒素的毒害作用，即使您比较执着，力争达到“百分百的无毒生活”，本书也乐意帮助您去实现这个理想，前提是您首先选择一种正常、合理、健康的生活方式。书中的各项健康计划将给予您掌控自己身体的权力，而现代生活常常剥夺了我们对自身的控制权。它们还将帮助您恢复力量与活力，实现自己的最佳状态。

所以，您还在等什么？
赶紧开始踏上排毒的崭新征程吧！

怎样使用本书

本书首先介绍了一些加强排毒系统功能的基础知识。根据这些基础知识和健康建议，通过调节饮食、补充营养、加强运动以及保健按摩，您即可以控制身体摄入的毒素数量，让机体更加健康。其次，本书针对不同的毒素成分和您所关心的健康问题给出了14种具体的健康计划方案。比如说，圣诞节或是您的生日马上就要到了，您知道自己到时免不了会多喝几杯，但是您又想避免喝醉酒所带来的种种不适感。这时，参考本书74页的“宴会前计划”这一部分的内容，您就可以尽量地消除各种不适。又或者您想戒烟，但是觉得戒烟的过程太艰难了，这时您不妨参照本书82页上的“戒烟计划”，根据这些建议，您可以利用机体自身系统的清除能力来减轻烟瘾，从而让戒烟过程变得相对容易许多。

什么是毒素？

在字典中，毒素的定义是那些“来源于动、植物的有毒成分”，如果这些成分进入人体即会导致严重的疾病反应，甚至死亡。我们通常所指的毒素是指那些我们认为对人体健康不利的物质，例如咖啡因、尼古丁、酒精或者红色肉类（牛、羊肉）等等，过量的摄入这些成分显然会给身体造成毒害。然而，此处所指的毒素还不仅限于这些物质，因此，在开始排毒之前，不妨先让我们澄清以下内容：一、毒素究竟包括哪些内容？二、为什么将它们定义为毒素？



酒精

酒精是令大多数人担心的毒素之一，然而小剂量的酒精对人体健康是丝毫无损的。实际研究证明，每天喝上一两杯酒的人比滴酒不沾的人反而更加健康和长寿。但是，如果您每天饮酒超过2杯，好消息就变成坏消息了。长期饮酒会增加癌症和中风的发作比率，每天饮酒4杯以上更会给脑细胞、心脏和视觉神经造成不良影响。何况对我们大多数人而言，头天晚上喝上3杯酒即足以导致机体在第二天发生酒后不适。

咖啡因

我们经常听到有人（包括我们自己）在讲要戒掉咖啡。然而，是不是非得完全戒掉不可呢？尽管我们大多数人都视咖啡因为一种主要的毒素，但事实上，如果每天摄入的咖啡因少于600毫克（大约6杯咖啡的含量），您并不会产生什么严重的健康问题。但是，对少部分人而言，即使是每天低于600毫克的摄入量也会引发一些较小的健康问题。研究显示，350毫克的咖啡因即会导致注意力不集中、活力降低。美国杜克大学的一项研究表明，对于每天消耗超过400毫克咖啡因的人群来说，他们体内压力激素的含量水平要比其他人偏高。因此若要谈到咖啡因的排毒，您首先必须对自己一天平均摄入多少咖啡因有一个明确的了解。

尼古丁

考虑到香烟的成分和其燃烧时产生的反应，我们已经得知吸入的一口烟中含有的气体和微粒的数量就有4000多种，而且其中的大部分都有害，例如铅、砷、氰化物等等，这些物质即使仅仅吸入一点也对您的身体健康产生极其不利的影响。同时，你还会呼吸到一氧化碳，它能阻止人体吸收氧气。更有甚者，吸烟的时候身体会产生一种叫做硝胺的化学物质，硝胺会让接触到的任何细胞产生癌变反应。因此，戒烟是排毒的首要任务。

农药

据估计，每个英国人每年通过摄入食物获取的农药约有4.5升。根据泛英新闻媒体组织的报道，英国人每年在家中通过驱虫剂、园艺用品和各种杀虫喷雾剂接触到的农药约有4306吨。其他发达国家的统计数据与此也基本相近。尽管农药对身体健康所带来的危害还没有经过深入的考察认证，但是疲劳、过敏、皮肤病以及一些癌症都与使用农药有直接的关联。尽管我们是否已经摄入了如此多的农药数量还有待核实，但是有一点是肯定的：身体想要通过自然机理排出农药是及其困难的。若想通过严格的饮食计划帮助消除体内农药的含量，还不如在开始的时候尽量减少接触农药的机会。

食物消化不良

难于减重？控制不了自己的胃口？这些症状可能都是由于消化不良引起的，表现在身体对于某类特定的食品丧失消化能力，致使这类食品在人体系统内存留时间过长而发酵，而且发酵产生的毒素又重新进入了人体并导致了一系列不良症状，例如头痛、皮肤疾病、体重增加、体液滞留等等，65%的过敏性肠炎都与此有关。如果经常摄入某一类食物的话，发生消化不良的几率就会增加，这也解释了为什么麦类食品和乳制品最容易引发消化不良，因为对于我们大多数人来说，从小吃得最多的就是这两类食品。

有的人对消化不良这种现象存在误解，以为一旦发现自己对哪类食品消化不良，就终身不可再食了。这种观念是不正确的。实际上，不论是松脆的法式烤面包还是意大利素面，如果您感觉自己的生活中离不开它，尽管可以放心继续吃。

环境污染物

不管是化学成分、激素或是重金属（例如铅、汞或铝），环境污染物质都在越来越多地侵扰着我们的日常生活。我们周围呼吸的空气，我们家居使用的各类物品，还有经过土壤和水分进入食物的各类有害成分……各类污染物质正在寻找着一切可能的机会进入人体内。污染物质对健康的损害是显而易见的。根据美国儿童健康中心的研究发现，即使是最普通的污染，例如交通高峰期的大气污染，也会导致儿童中的咳嗽和嗓子痛等呼吸系统的发病率显著上升。

同时，污染物质还会导致人体内的自由基含量增多。自由基是一类不稳定的分子，它们会攻击正常的人体细胞造成损害。经证实，一系列的疾病都与自由基有一定关联，轻者导致皱纹增加，重者引发心脏类疾病。庆幸的是，目前正在进行的一系列重要科学研究项目的侧重点都是有关减轻人体内污染物质的不良影响这个课题。



饱和脂肪（包括其他不良脂肪）

有人可能会告诉您红色的肉类是一种毒素，因为红色肉类不易被人体消化，从而使毒素积聚在结肠内。还有一种说法是，人体结肠中含有2.2-4.5克的腐烂肉类。但是，因为这些说法都没有得到科学论证，因此要不要把红肉从您的饮食计划当中剔除，完全依赖您自己的主观判断而定。

但是确有研究证明，很多红色肉类（还有其它类似食品，例如全脂乳制品、黄油、人造黄油、蛋糕、饼干和其他糕饼等等）含有较高的饱和脂肪，这对我们的身体而言可是个坏消息。因为饱和脂肪必须通过肝脏作用才能分解，这样肝脏就不能腾出时间来对付诸如农药之类的其他毒素了。另外，饱和脂肪和其他一些不良脂肪，例如转移脂肪和氢化油脂，都会促使人体内自由基含量升高。

尽管如此，并不是摄入任何脂肪都是有害的。即便是权威机构美国心脏协会也承认，每天摄入不足20克的饱和脂肪并不会对健康产生不利影响。

糖

尽管很多人都知道糖对身体健康不利，但我们仅仅是从蛀牙或是身体发胖的角度来考虑的。糖的危害性绝不限于此。位于美国布法罗的纽约州立大学最近的一项研究显示，在所有导致人体自由基含量升高的食品中，糖类高居榜首。在摄入300卡路里糖（大约一罐巧克力苏打饼干的数量）之后的两小时内，人体内自由基的含量增加了1.4倍。另外，糖还会增加结肠内有害细菌的含量，这种细菌会导致不良发酵进而使毒素重新被人体系统吸收。美国农业部声称，为了确保健康，人均每天摄入的糖不应当超过40克。

压力

因为压力是无形的，因此您可能并未将其列入毒素范围内考虑（毕竟它不会像吸烟一样对健康产生如此大的损害）。但是您必须承认，压力对身体是有害的。在压力状态下，人体内会生成一系列的化学物质并且使机体系统处于应激状态，我们的血压升高，循环加快，其他的毒素会更加自由地在人体系统内循环和发生作用。另外，在压力状态下您更容易摄入其他的毒素，例如酒精、香烟、糖或其他高脂肪含量的食品等等。因此，减压是排毒过程中的一个重要环节，也是最让人心情愉悦的一个步骤。毕竟，人人都乐于卸下包袱，身心得到彻底放松。

机体如何自然排毒

提到排毒，您首先应当了解机体有一整套自身的排毒系统，否则的话，机体就会被各种自然产生的毒素所侵害。这些毒素包括食物残渣、死掉的各类细菌以及机体细胞每天新陈代谢的代谢产物等等。因此，在了解本书所列举的各项排毒计划之前，不妨先来认识一下机体自然排毒系统的一些基本情况。

肝脏

食物经过胃和小肠的消化分解之后，有用的成分被身体吸收，剩下没用的部分就被运送到排毒系统。其中75%的废物会经过肝脏，其中不溶于水的毒素成分经过与天然酶结合发生中和反应后，变成水溶性成分并继续运送到肾脏和肠。

脂肪组织

如果被太多的毒素成分包围，或者不能生成足够的转化酶时，肝脏就无法正常行使解毒功能。考虑到潜在的危害性，机体会自动将毒素成分储存在脂肪组织内，这样毒素对身体的损害就会减弱一些。

肾脏

肾脏对血液进行过滤，将多余的水分和溶于水的毒素以尿液的形式排出体外。其中的大部分为食物残留和细胞组织的代谢废弃物，当然也包括肝脏运送过来的副产品——毒素。

皮肤

皮肤是人体最大的器官，皮肤在排毒过程中也扮演着重要角色。像肝脏一样，皮肤也能产生转化酶将毒素变成水溶性成分，或者进入血液循环经过肾脏排出体外，或者以汗液的形式

排出体外。同时出汗也会将血液当中存留的毒素吸引出来。人体每天大约有450克的毒素是通过这种方式被清除的。

肺

肺能够将二氧化碳排出体外，同时肺部还含有少量的抗氧化成分，能够中和自由基。肺还能够将一小部分毒素转化成为水溶性成分并随着呼吸排出体外。

淋巴系统

淋巴系统是遍布全身的微小管道，它们能够将营养成分以淋巴液的形式运送到细胞和组织来满足其需要。淋巴系统中还储存有白细胞，随时为抗击各种感染做好准备。淋巴系统在解毒体系中的作用也不容忽视，因为它们能清除身体产生的各种废物。

肠道

小肠在排毒过程中发挥的作用是将胃部输送过来的消化物进行过滤，将其中的有毒成分继续运送到肝脏进行分解。而大肠的主要作用是将分解后的毒素成分以粪便的形式排出体外。如果大肠功能不健全，粪便就不能被及时排出，其中的毒素成分就会被再次吸收进入血液循环当中。

毒素是何时产生的？

当机体的自然排毒系统功能健全并正常工作时，体内通常不会积蓄毒素。然而，一旦系统中某个环节出现了问题时，毒素就不能被有效清除，反而会在体内蓄积下来。举个最简单的例子吧，我们大多数人通常都经历过宿醉。宿醉的产生是因为我们摄入的酒精超过了机体能够一下子处理掉的数量，剩余的酒精因而在体内蓄积下来并对机体造成了一定损害，我们这时会感到头痛、恶心或者反胃。当机体排毒系统恢复功能并再次正常工作之后，宿醉的症状就会逐渐消失了。

上面所举的仅仅是个小例子，从机体整个系统的大范围考虑，如果各种毒素不能得到有效清除而在人体内蓄积下来时，就会对机体的各系统造成不利影响，导致人体缺乏活力、免疫力低下、皮肤粗糙、体重上升，甚至导致关节炎。

我们的排毒计划就是要针对上述症状进行有的放矢的预防和改善。我们的理论基础是：如果体内没有过多的毒素，也就不会产生各种机体内部中毒的现象。通过降低毒素的接触摄入量，减缓机体自然排毒系统面对的巨大压力，使其能够专注于清除体内早已蓄积的各类毒素成分。这是一个非常好的设想，可是问题在于，到目前为止，只有很少的人能够采取正确的方式进行排毒。





为什么传统的排毒方式不奏效？

您上一次排毒的时候采取的是何种方式？您是否将所有可能带来毒素的食品都放在一边，几天下来仅靠水果或蔬菜果腹，或者更坚决一些，仅仅靠喝果汁度日？

其实您这样做从根本上违背了机体的自然排毒原理。我们知道，虽然这种排毒方式限制了摄入的毒素量，可是因为采用低热量饮食，身体的新陈代谢速度比正常饮食条件下减缓十分之一，禁食的时间越长，代谢速度越缓慢。两三天下来，机体的各种功能都因此受到影响，废物清除的功能也相应下降。而我们的初衷却是让排毒系统更加有效彻底地进行工作，从而排出体内的各种毒素成分。

因此，如果采用传统的排毒方式，您实际上减缓了机体正常清除毒素的速度。同时，新陈代谢的减慢会使您的体温降低，出汗减少，而正像我们前面所论述的，出汗是一种有效排毒的途径。更有甚者，如果您仅仅喝果汁的话，所有水果蔬菜中的纤维成分就流失掉了，而纤维成分可以促进大肠的蠕动，饮食中缺乏纤维成分时您可能出现便秘症状，这就意味着您又阻碍了另一种排毒方式的正常工作进程。

传统的排毒方式是否有害？

根据来自加拿大的研究证实，传统排毒方式的危害性比上述预想分析中的更大。对大多数人而言，之所以采取排毒措施，是想把每日摄入体内的微小毒素分子，例如酒精、咖啡因、红色肉类等清除掉。但是，如果采取传统的禁食方式，反而会将真正的毒素释放到体内。为什么会这样呢？原因就在于饥饿改变了机体正常的能量产生方式。通常，我们会依靠储存在血液或肌肉里的碳水化合物来产生能量。持续一天以上的禁食会将这些碳水化合物储备全部消耗殆尽，机体被迫选择从脂肪组织中获得能量。正像我们先前所阐明的，如果机体不能应对某些毒素成分的时候，就会将其储存在脂肪组织内从而降低其危害性。而脂肪组织一旦分解，这些毒素成分便会回到血液循环当中。加拿大魁北克省拉渥大学的研究者发现，这些化学毒素成分一旦释放并不会自行消失。禁食时间越长，血液中的此类物质也越多，机体面对此类毒素成分似乎束手无策。

**“如果采用传统的
排毒方式，
您实际上减缓了
机体正常清除
毒素的速度。”**



如何有效地进行排毒？

读到这里，您可能开始后悔自己购买本书了。既然排毒不起任何作用，为什么还要出版此书呢？主要原因有二。

首先，排毒过程（即便是传统的排毒方式）会给您带来一定的益处。一份好的排毒饮食计划能够帮助您吃得更加健康，并且让您重新审视自己的饮食习惯，戒掉那些对健康不利的食品。举例而言，一个星期内不喝咖啡能降低您对它的依赖性，使自身的能量系统更加平衡；降低酒精的摄入会让您避免宿醉的痛苦经历，同时意识到遇到压力时并非只靠喝一杯才能摆脱不良情绪；减少糖的摄入量后，您的血糖就不至于忽高忽低并因此导致情绪低落、疲劳过度以及爆发对摄入更多糖的强烈需求。您可以给自己的味蕾更多的时间去尝试各种不同的滋味，从而降低对不良饮食习惯的依赖性，最终显著降低摄入人体内的过量毒素。

其次，本书中所给出的各种排毒建议和计划都与传统的方式不同。因此，它们所带来的益处更多，而不仅限于上述所列举的各种有利因素。

与身体携手抗毒

本书中所有的排毒计划方案都是在遵从机体自然排毒规律的基础上制定的，目的是为了增进自然排毒的功效而不是像传统方式那样反其道而行之。这主要包括两个方面。首先，如同传统方式一样，我们的计划会教给您如何尽量降低所接触到的毒素成分，从而减轻机体自然排毒系统的负荷。但是，我们的计划并不要求您节食，这样一来系统仍会照常工作。其次，我们的计划更加侧重于增强机体的自然排毒能力，因而更加有效。我们的各种计划致力于：

- ◆ 增加肝脏、皮肤和肺生成自然转化酶的数量，从而有效地中和各类毒素，尽量避免体内毒素超负荷；

- ◆ 健全机体的防御机制，从而中和毒素带入人体内的各种有害化合物，降低因此带来的损害；

- ◆ 促进血液循环，从而将毒素更快更有效地排出体外；

- ◆ 加强皮肤和肺的排毒功效；

- ◆ 保证消化系统的正常健康工作，同样为了保证将毒素快速有效地排出体外。



饮食与排毒

饮食是抵御毒素攻击的第一道防线。通过有效的饮食控制，您将可以大大降低进入身体的毒素数量。传统的饮食控制往往强调您要完全放弃咖啡、面包、牛奶、酒精和红色肉类。如果您能成功做到这一点的话，那也很好。但是如果放弃早上的咖啡会阻碍您通过其他方式排毒的话，为什么一定要坚持呢？这种完全戒除类似食品的做法既没有乐趣又没有必要。像我们前文所提到的，科学研究结果证实每天喝上一两杯酒不会带来任何健康问题；同理，每天喝上三杯咖啡也不会产生任何严重后果。

有点诧异是吗？实际上，我们前文还提到过，只要每天摄入的饱和脂肪不超过20克（大约75克红肉的数量），不会对身体健康产生任何损害。并且只要不会消化不良，吃点麦类食品或乳制品又何妨呢？综上所述，虽然这些食品被冠以“毒素”的称号，但是只要摄入不过量，没有必要将其从您的餐桌上完全剔除。我们的精力要重点放在降低农药、激素和重金属的摄入方面。

减少毒素摄入

根据理想的饮食方案，我们所有吃下肚的食品都应当是有机食品，包括我们吃的鸡蛋也应该是绿色鸡蛋。但实际生活当中，有机食品的高昂价格经常令我们望而却步。有没有一个折中的方案呢？有的。根据英国土地协会的建议，如果不能保证餐桌上的所有食品都是有机食品，至少确保您经常食用的牛奶和面包是有机绿色的即可。同时，在购买那些通常农药含量较高的食品时，也尽可能选择有机的。

