

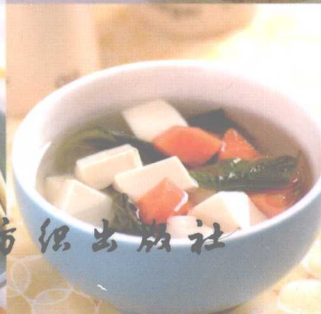
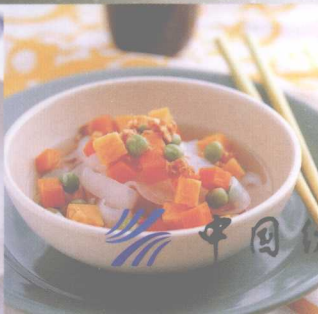
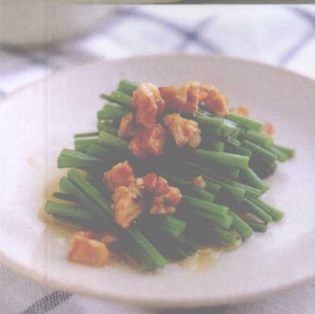
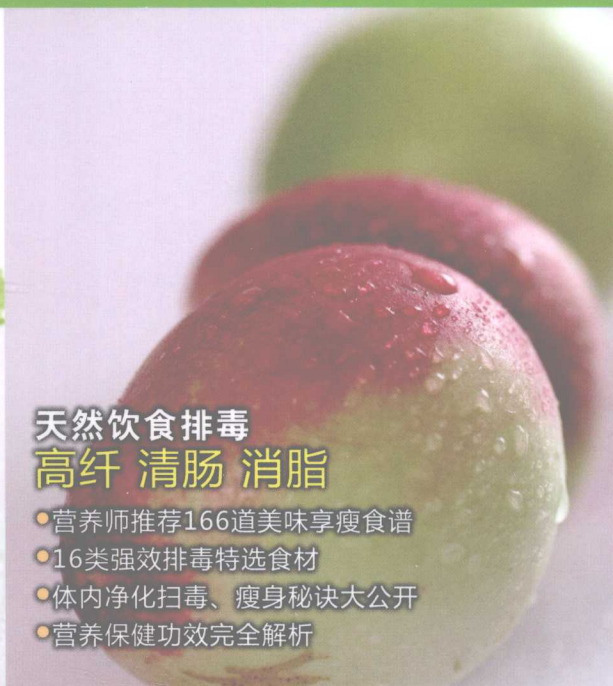
瘦身排毒 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



天然饮食排毒 高纤 清肠 消脂

- 营养师推荐166道美味享瘦食谱
- 16类强效排毒特选食材
- 体内净化扫毒、瘦身秘诀大公开
- 营养保健功效完全解析



图书在版编目(CIP)数据

瘦身排毒特效食谱 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.7

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-5715-6

I.瘦… II.康… III.①减肥—食谱②毒物—排泄—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第089333号

原书名:《瘦身排毒特效食谱》

原作者名:康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权,
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:01-2009-3391

责任编辑:李美华

责任印制:刘强

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:7

字数:97千字 定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

瘦身排毒 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



 中国纺织出版社

Part 1 你一定要知道的瘦身排毒问与答 5

- Q1** 外卖族如何吃才不会发胖? 6 **Q5** 哪些营养素可帮助瘦身排毒? 9
Q2 如何增加纤维量, 又吃得饱? 6 **Q6** 生活中的毒素从哪里来? 10
Q3 吃素或吃水果可以减肥吗? 7 **Q7** 如何实施排毒瘦身计划? 11
Q4 用植物油炒菜最健康吗? 8

Part 2 瘦身排毒特效食谱166道 15

叶菜类 16

- 碧绿水晶球 / 16 ● 凉拌莴苣 / 17 ● 田园生菜沙拉 / 17 ● 菠菜炒鸡蛋 / 18
 ● 菠菜烩海参 / 18 ● 菠菜凉拌蟹肉丝 / 19 ● 菠菜鲜果汁 / 19 ● 大蒜炒圆白菜 / 20
 ● 红曲圆白菜 / 20 ● 烫甘薯叶 / 21 ● 甘薯叶豆腐羹 / 21 ● 韭菜拌核桃 / 22
 ● 韭菜虾仁饼 / 22 ● 大白菜汤 / 23 ● 酱烧白菜 / 23 ● 什锦蔬菜汤 / 24
 ● 高纤蔬果汁 / 24

海菜类 25

- 海带丝米线汤 / 25 ● 凉拌酸辣海带 / 26 ● 海带炖竹笋 / 26 ● 豆腐海带汤 / 27
 ● 黑芝麻海带汤 / 27 ● 紫菜芝麻饭 / 28 ● 紫菜手卷 / 28 ● 凉拌寒天 / 29
 ● 梅子醋冻 / 29

绿豆、红豆 30

- 双豆海带粥 / 30 ● 绿豆百合汤 / 31 ● 红豆薏米饭 / 31

根茎类 32

- 凉拌山药丝 / 32 ● 山药面条 / 33 ● 山药土豆汤 / 33 ● 甘薯麦片粥 / 34
 ● 甘薯魔芋面 / 34 ● 甘薯银耳汤 / 35 ● 甘薯山药酸奶 / 35 ● 烤土豆镶番茄 / 36
 ● 土豆茶 / 36 ● 牛蒡萝卜汤 / 37 ● 凉拌莲藕 / 37 ● 醋溜洋葱芹菜 / 38
 ● 凉拌洋葱丝 / 38 ● 洋葱拌鲑鱼 / 39 ● 洋葱炒蛋 / 39 ● 洋葱河粉 / 39
 ● 洋葱炒芦笋 / 40 ● 菠萝蒸鲑鱼片 / 40

芽菜、豆类 41

- 什锦润饼 / 41 ● 豆芽海瓜子汤 / 42 ● 豆芽番茄汤 / 42 ● 三色豇豆 / 43
 ● 三丝凉拌豇豆 / 43 ● 鲜烩甜豆 / 44 ● 凉拌豇豆 / 44

菇蕈类 45

- 咖喱什锦菇 / 45
- 什锦黑木耳 / 46
- 木耳炒豆皮 / 46
- 木耳紫米馒头 / 47
- 木耳芝麻排毒茶 / 47
- 酸辣金针菇 / 48
- 金针菇炒芦笋 / 48
- 三菇黄豆米线 / 48
- 小白菜炒香菇 / 49
- 香菇烩小油菜 / 49
- 口蘑炒双椒 / 50
- 口蘑烧土豆 / 51
- 口蘑菠菜汤 / 51
- 三菇炒面 / 52
- 双菇沙拉 / 52

水果类 53

- 西瓜翠衣莲藕汁 / 53
- 苹果豌豆沙拉 / 54
- 苹果哈密瓜酸奶 / 54
- 苹果酸奶 / 55
- 苹果醋冰蜜茶 / 55
- 蜂蜜草莓汁 / 56
- 草莓杏仁冻 / 56
- 菠萝鸡肉 / 57
- 菠萝葡萄茶 / 57
- 蜜桃蛋饼 / 58
- 香蕉蜂蜜谷片 / 58
- 樱桃泡泡 / 59
- 橘子奶酪 / 59
- 木瓜排骨汤 / 60
- 水果土豆泥 / 60
- 水果手卷 / 61
- 什锦水果塔 / 61

瓜类 62

- 黄瓜肉丁 / 62
- 高纤黄瓜饭 / 63
- 小黄瓜饭卷 / 63
- 苦瓜瘦肉汤 / 64
- 苦瓜炒菠萝 / 64
- 苦瓜茶饮 / 65
- 香烤丝瓜 / 66
- 蛤蜊丝瓜汤 / 66
- 冬瓜镶紫菜 / 67
- 清蒸冬瓜 / 67
- 南瓜排骨汤 / 68
- 南瓜河粉汤 / 68
- 南瓜豆腐饼 / 69
- 窈窕瓜果汁 / 69

五谷杂粮 70

- 薏米芋头粥 / 70
- 薏米草莓酸奶 / 71
- 薏米糙米茶 / 71
- 绿豆燕麦粥 / 72
- 茭白燕麦粥 / 72
- 紫米燕麦饮 / 73
- 燕麦奶茶 / 73
- 糯米海苔卷 / 74
- 枸杞子糯米粥 / 74
- 养生杂粮饭 / 75
- 健康杂粮粥 / 75
- 芝麻糊 / 76
- 南瓜荞麦面 / 76
- 苹果小米粥 / 77
- 红豆糙米粥 / 77

西兰花、菜花 78

- 双花咖喱 / 78
- 味噌拌西兰花 / 79
- 西兰花炒肉片 / 79
- 凉拌菜花 / 80
- 西兰花荞麦面 / 80
- 七彩蔬菜汤 / 81
- 菜花海鲜汤 / 81

番茄 82

- 蜜汁番茄 / 82
- 猕猴桃番茄沙拉 / 83
- 蔬菜番茄沙拉 / 83
- 番茄瘦肉汤 / 84
- 番茄米线 / 84
- 番茄胡萝卜橙汁 / 85
- 番茄菠萝汁 / 85

萝卜 86

- 萝卜排骨汤 / 86
- 热炒萝卜丝 / 87
- 萝卜竹笋汤 / 87
- 胡萝卜炒墨鱼 / 88

- 胡萝卜凉拌生菜 / 88
- 胡萝卜粥 / 89
- 胡萝卜汁 / 89

黄豆类 90

- 豆干炒芹菜 / 90
- 黄豆南瓜粥 / 91
- 黄豆纤姿茶 / 91
- 凉拌豆腐干 / 92
- 海带芽凉拌豆腐 / 92
- 青蒜烧豆腐 / 93
- 豆腐煎饼 / 93
- 番茄豆腐沙拉 / 94
- 豆腐酸辣汤 / 94
- 香蕉豆奶 / 95
- 菜心豆浆汤 / 95

魔芋 96

- 黄豆魔芋排毒粥 / 96
- 芹菜凉拌魔芋 / 97
- 魔芋凉面 / 97

海鲜、鱼类 98

- 虾仁樱桃沙拉 / 98
- 虾仁炒芦笋 / 99
- 辣炒虾仁 / 99
- 菠萝鲑鱼条 / 100
- 鲑鱼三明治 / 100
- 银鱼蛋花汤 / 101
- 凉拌海蜇皮 / 101
- 芹菜炒海鲜 / 102
- 轻食海鲜盅 / 102

茶、牛奶、乳酸饮品 103

- 茶香糖醋虾 / 103
- 洛神玫瑰茶 / 104
- 果香红茶 / 104
- 酸奶番茄汁 / 105
- 芒果芦荟酸奶 / 105
- 酪梨牛奶 / 106
- 草莓牛奶酸奶 / 106

Part 3 体内净化 排毒一身轻 107

多吃蔬果，让毒素与肥胖远离你 108

你摄取的膳食纤维足够吗？ 109

减肥食品的瘦身秘密 110

人体如何排除体内毒素？ 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙

细砂糖1杯=200克

1大匙=15毫升=3小匙

半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克

色拉油1杯=227克

1小匙=1茶匙=5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

你一定要知道的瘦身排毒问与答

想要有效瘦身排毒

就一定要对肥胖与毒素的形成有基本的认识
才能正确减重、做好体内环保

让身体无毒一身轻

美丽又享“瘦”！

Q1 外卖族如何吃才不会发胖？

以“营养”为重点，选择低热量与低脂肪的食材

外卖的首要考虑——营养

当你选择在外就餐时，你首先考虑的是什么？营养？卫生？经济？还是美味？不管你怎么考虑，请务必把“营养”这一项优先考虑进去，因为它与你的健康和生

活状态息息相关。

建议外卖族以自助餐厅作为主要的选择对象，因为你有自己选择食物的权利，也可以少吃一点油炸肉类，多选一些青菜及黄豆制品。如果食物中盐、油、味精放太多，应先在开水里过一下再吃。外卖族所要把持的原则即是食物尽量多样化，如此才可以吃得营养又健康。

小吃摊的点菜方式

如果你的午餐经常在小吃摊解决，不

妨采用下列表格的点菜方法。只要稍加留意所点的菜色，选择低热量与低脂肪的食材，同时注意不添加酱料，就能轻松享有美味，同时还不会产生多余的脂肪。

吃不胖的主菜 & 小菜

外食主菜	外食小菜
不加肉燥酱的干面	不加淋酱的烫青菜
阳春汤面	青菜豆腐汤
加肉燥酱的河粉	水煮油豆腐
素蒸饺	不淋上香油的卤海带与豆干
水饺	凉拌海带丝
榨菜肉丝面	凉拌小黄瓜

Q2 如何增加纤维量，又吃得饱？

6种高纤饮食，让你瘦身排毒，又能享用美食

提到高纤食物，人们马上想到的是蔬菜水果，担心这样吃既不美味，又容易饿。其实只要按照以下方案去做，高纤饮食可以吃得营养又饱足，还能瘦身兼排毒。

① 胚芽米替代白米饭

将午餐与晚餐的白米饭改成胚芽米饭，食用五谷饭更健康。糙米饭的纤维量多、体积大，较容易有饱足感。

② 全麦面包替代白吐司

将早餐常吃的白吐司换成杂粮面包或全麦吐司，一大早就从高纤食物开始，能让你拥有充满活力的一天。

③ 蔬菜汤替代大鱼大肉

不妨将蔬菜制作成的高纤汤品替代较油腻的肉类，蔬菜汤能增加饱足感，搭配

高纤维五谷面包，就是非常丰富的主餐。

④ 五谷粥作为三餐

五谷粥因为加入多种食材，营养成分丰富，不仅可以减肥，还可以使身体健康，帮助美容。

⑤ 高纤蔬果替代零食

肚子饿的时候选择香蕉、苹果或胡萝卜等高纤维食物，既可补充能量又能提供饱足感。

⑥ 凉拌蔬菜作为午餐

凉拌蔬菜加上一碗热汤，也可以成为你的中餐。多嚼几下，放慢速度，就可以有效控制想吃东西的欲望。



Q3

吃素或吃水果可以减肥吗？

过油的素食及糖分过高的水果，反而容易让人发胖

一般正规的节食，需有严格程序，长期而渐进地执行，才能达到既消耗热量、分解脂肪，又保持身体健康的目的。但一般人大多以为只要不吃东西或少吃一餐，即可减少热量摄取，成功减重。

当人体在挨饿的时候，所吸收的热量不足以应付身体活动所需，身体会很巧妙地将新陈代谢速度降低，以保住能量，维持生命。一旦恢复进食，身体便开始加快吸收以补不足，如此一来反而更易囤积热量，形成脂肪。

素食者易缺少的营养素

素食者易缺少的营养素	补充营养饮食对策
B族维生素	蛋奶素者补充牛奶及奶制品；全素者可从全麦、糙米、海藻、大豆以及各种发酵的豆类制品中获得
维生素D	每天至少晒15分钟太阳
钙	蛋奶素者每天喝1~2杯牛奶；全素者每天一碗黑芝麻糊，每天至少吃一次深绿色叶菜，每餐都要有一种豆类制品
铁	菠菜、苋菜、红凤菜、小油菜含铁量较高，可多补充；最好搭配富含维生素C的食物一起吃
锌	多吃未精制的五谷杂粮、南瓜子、小麦胚芽、燕麦片等
DHA	多吃海带、海藻等

为增加饱足感，素食时摄入过多油脂

在素食烹调中，为增加饱足感，经常摄入过多油脂，或在饭后吃红豆糕、甘薯条、芝麻球等甜点，若不注意，素食者反而更容易吃下更多脂肪，造成肥胖。

真正的健康素食，应以新鲜的全谷类、豆类及蔬果为主，且烹调中少油炸、少加盐和糖，尽量以清蒸、水煮、凉拌或生菜沙拉的方式保持食物原味。

不可轻视水果的糖分

水果含有果糖，且是容易消化的单糖和双糖，而且随着水果栽培技术的进步，其甜度越来越高，热量越来越多。如果吃了太多甜度高的水果，同样会累积过多热量，引起肥胖。而且同样分量的水果虽然较米饭热量低，但水果的香甜口感令人爱不释口，往往在不知不觉中食用过量。因此，完全以水果代替主食来减肥是不正确的。

减肥秘诀——热量摄取与消耗的平衡

淀粉是怕胖者的拒食之物，但是淀粉类（米饭、面食类等）碳水化合物进入人体后，在各种酶的催化作用下分解成葡萄糖，被小肠吸收后进入血液，再运送到各组织器官，进一步分解后供给能量，是身体首要能量来源，若摄取不足，将影响身体正常运作。

当肉类或蛋白质摄取不足时，人体内的蛋白质、碳水化合物、脂肪也会失衡，造成人体免疫力下降、记忆力减退，贫血、消化不良就会接踵而来。因此，想如愿减肥成功，并不是在于吃什么食物或不吃什么食物，而是取决于热能的总摄取量与消耗量之间的平衡关系！



Q4 用植物油炒菜最健康吗？

“氢化”后的植物油虽耐高温油炸，多吃却易引起心血管疾病

植物油富含不饱和脂肪酸，深受具健康意识的消费者所喜爱，而动物性脂肪如猪油、牛油等摄取太多，易引起心血管疾病也是众所周知，但是消费者普遍对于植物性氢化油（反式脂肪）的认识知之不多。

反式脂肪改变油的特性

植物油的成分中，含有较多的不饱和脂肪酸，经高温油炸，容易氧化酸败，因此不耐久炸。为了改善此缺点，许多制造商便在植物油的加工过程中，利用“氢化”生产技术。氢化后的油脂，会产生反式脂肪酸，因此这些氢化过的油脂，亦称为反式脂肪。反式脂肪更耐高温、不易变质、存放更久，还可增加烤酥性，甚至改变了油脂的特性，方便多元使用。

摄取过多反式脂肪的危害

临床研究显示，如果每天摄取5克的反式脂肪，将会增加25%的心脏病发病概率。摄取过多的反式脂肪，也会增加罹患心血管疾病的风险。由于缺点很多，对于人体健康的影响很大，因此世界各国政府强制规定食品包装一定要标有反式脂肪的含量，借以加强消费者的警戒心、维护人们的健康。

如何判断油脂已经过氢化处理？

建议人们选购食品时仔细阅读标示，凡包装上的油脂成分标有“氢化”、“半

氢化”、“硬化”、“精制植物油”、“转化油”等字样者，表示该食品含有经氢化处理的油脂，应避免选购或大量摄食。

每种油都有不同的优缺点，哪种食用油最好？其实无法简单判定，只能依照烹调方式所需，选出最适合的油品。人们常使用的葵花油和菜籽油，冒烟点只有107℃，不适合煎、炒，最好在油刚热时菜即入锅，并加水炒煮。花生油和香油的冒烟点约160℃，炒菜时需小心控制在中火，以确保油品安全。动物性油脂及椰子油和棕榈油，因冒烟点较高，油质较稳定，适合高温油炸。

此外，养成健康的饮食习惯，包括均衡饮食，遵守“四少二多”的饮食原则，即少油炸、少肥肉、少精制、少酱料、多蔬果、多原味。烹调方式也尽量以清蒸、水煮来代替油炸、煎炒，如此将可吃得健康又安心。

动物油VS.植物油的适合烹调法

油脂种类	细分类	适合用途
动物性油脂	猪油	适合高温炒煎炸
	牛油	适合高温炒煎炸
	动物性奶油	适合高温炒煎炸
	芥花油	适合各种用途
	苦茶油	适合各种用途
植物性油脂	红花籽油	只适合中火加水炒煮
	葵花油	只适合中火加水炒煮
	橄榄油	只适合中火加水炒煮
	葡萄籽油	只适合中火加水炒煮
	花生油	适合中火煎炒
	玉米油	适合中火煎炒
	大豆油	适合中火煎炒
	香油	适合中火煎炒
	椰子油	适合高温炒煎炸
	植物性奶油	不建议使用
	奶精	不建议使用



Q5 哪些营养素可帮助瘦身排毒?

维生素A、C、B族、E等, 不同营养素各司其职

营养素能促进人体机能的正常运作, 不同的营养素, 其作用也不同。人体无法自行生成大部分必需营养素, 必须通过摄取食物中的营养, 来帮助提供身体生长发育与各种生理功能运作所需要的能量。

1 维生素A: 提高抵抗病毒的能力

维生素A能帮助燃烧与代谢脂肪与蛋白质, 可以使人的肌肤柔润有弹性。因为它能帮助维持细胞稳定性, 降低空气中污染物对皮肤造成的伤害。维生素A还能抗氧化, 防衰老, 保护心脑血管。

体内维生素A不足时, 经常会导致呼吸道感染病毒, 引发感冒。维生素A大量不足时, 会使免疫功能下降, 对于各种病毒的抵抗力将会出现失调的现象。

维生素A代表食材

菜花、胡萝卜、南瓜、芒果、杏仁、芦笋



2 维生素C: 帮助新陈代谢, 排出毒素

维生素C是最早发现的维生素, 且是形成及维持胶原的主要物质。胶原主要集中在血管壁、韧带软骨和牙床上, 因此补充维生素C有助于维持骨骼及牙齿的健康。

维生素C具有水溶性, 很容易在水中流失, 所以必需每日补充。它可以帮助提高免疫力, 具有抗氧化、美白及滋润肌肤的功效, 还能提高身体新陈代谢, 使毒素顺利排出体内。

维生素C代表食材

甜椒、芹菜、甘薯、柳橙、橘子、柠檬、草莓、猕猴桃



3 维生素E: 赶走体内自由基

维生素E是脂溶性维生素中的一种, 也是最有名的抗氧化剂, 以显著的抗氧化与延缓衰老作用闻名, 可扫除体内自由基,

延缓身体老化。

除了抗老防衰之外, 维生素E还可以清除血液中的脂肪, 防止血管硬化和不正常凝血, 避免心血管疾病、静脉曲张等问题产生。

维生素E代表食材

大豆、小麦胚芽、糙米、核果、奶油、肝脏、绿叶蔬菜



4 B族维生素: 代谢体内多余脂肪

维生素B₁有帮助消除疲劳、降低乳酸堆积、维护皮肤健康的作用。同时摄取B族维生素中的所有营养素, 能使它们发挥相互催化与促进的作用。

维生素B₂会参与人体内蛋白质与脂肪的代谢作用, 当人体摄取充足的维生素B₂时, 就能有效代谢体内多余的脂肪, 避免脂肪堆积在血液中或产生脂肪肝, 因此维生素B₂也能够帮助保持身材。

B族维生素代表食材

蛋、牛奶、动物肝脏、鱼、花生、菠菜、香菇



5 钾: 利水利尿, 消除水肿

钾在人体中的含量排矿物质类第三, 是协调心肌活动的重要矿物质。钾有利水利尿的功能, 能帮助身体代谢废物与毒素, 也可以消除水肿的身体, 改善体态。

钾易溶于水, 长时间浸泡或烹调会造成钾的流失, 因此在烹煮新鲜食材时, 要避免过度在水中浸泡。

钾的代表食材

番茄、芹菜、芦笋、紫菜、香瓜、香蕉、黄豆



Q6 生活中的毒素从哪里来?

毒素来自体内的自然产生及外在环境和饮食

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，无时无刻不潜伏在我们日常生活的方方面面。

大体上，毒素的来源可分为人体新陈代谢产生的废物，以及来自外在因素，像是空气、食物、压力等影响，间接造成人体产生毒素。

1 环境污染存在的毒

水、土壤、空气等，都是人类生存所不可欠缺的要素，但是随着社会发展，环境受污染的程度越来越严重。饮用了含氯副产品、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、氮氧化物等）的空气，都可能引发疾病或是身体不适等状况。

2 食物中残存的毒

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。若是没有及时排出，则会对人体产生毒害，其中以下几种食物最为常见。

腌制品：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致癌。腌制品只要不与含胺的海鲜食用（如干贝、秋刀鱼），即可避免致癌危险。

油炸、烧烤食物：高温油炸、烧烤、煎烤等烹调方式，会产生致癌物质——多环芳

香碳氢化合物。此物质与呼吸道及肠胃癌症密切相关。可以通过加强使用抽油烟机或改变烹调方式来预防。

含抗生素的肉类：鸡、猪、牛肉中残留的抗生素、激素，养殖海产类残留的重金属杀菌剂、除藻剂及抗生素等，都可能与癌症的发生有关。因此应避免吃肥肉、鸡皮、内脏等药物及毒素容易堆积的组织。此外，蔬菜和水果残留过量的农药，也会产生致癌物质。

3 体内自然产生的毒

人体在经过新陈代谢之后会产生废弃物，这些不好的物质，就是所谓的毒。其中以下几种对人体影响最大。

自由基：为人体代谢氧化之后产生的物质，对人体内细胞具有攻击性，也是危害健康的最大凶手。身体内的自由基时时刻刻都在产生，数量一旦过多，便会造成人体老化和导致癌症。

胆固醇：肝脏会自行制造胆固醇，其余则由食物中摄取。适量的胆固醇是人体生长发育的重要物质，但过量的胆固醇则会沉积在血管壁上，造成血管变窄、变硬，引起心血管疾病，如高血压、中风等疾病。

宿便：人体的肠子是曲曲折折的构造，体内废物一旦停留在肠道中超过12小时仍未排出，则会产生毒素，若是超过3日，则会造成宿便，有可能危害人体。

乳酸：长时间运动之后，人体会产生乳酸，反应在生理上则是出现肌肉酸痛、疲倦、四肢无力等现象。

尿酸：尿酸是人体代谢的产物之一，由肾脏排出。若是尿酸过多或是肾脏功能不佳、排出不顺畅，则会累积在人体软组织及关节里，造成关节炎及痛风等。

毒素从哪里来?

毒素的来源	毒素来源说明
1 环境污染	● 水、土壤、空气等被污染造成的毒
2 食物残存	● 腌制品、发霉的谷物、豆类、油炸、烧烤食物 ● 含抗生素的肉类、烟、酒、点心、人工食品
3 人体自然产生	● 自由基、胆固醇、宿便、乳酸、尿酸

Q7 如何实施排毒瘦身计划?

瘦身排毒法① 养成良好的饮食习惯

正确的饮食方式是改善肥胖的关键

肥胖的体型不是一朝一夕造成的，生活中不良的饮食习惯日积月累，才是脂肪形成与毒素累积的主因。养成正确的饮食习惯，才能告别讨厌的赘肉。

以下列出几项日常生活中，我们应该养成的饮食生活习惯。不能轻视这些小习惯，以免身体的代谢与循环出现问题。

① 晚上8点前吃完晚餐

吃饭与睡眠的时间如果相隔太近，会影响肠胃的消化功能。最好的消化时段是晚上8点之前。如果吃完食物后马上睡觉，不仅会造成肠胃消化系统紊乱，也容易导致消化不良，使得多余的营养囤积在体内，成为肥厚的脂肪。

② 细嚼慢咽放松心情

吃饭的时候要速度放慢，细嚼慢咽就能帮助消化。吃饭前喝一碗汤，可以促进消化，同时也能提供饱足感，使你有效地控制脂肪的摄取量。不要将吃东西当作发泄压力的渠道，要保持愉快的心情用餐。

③ 每天都要吃早餐

为了怕胖而不吃早餐的人，反而会使过多的脂肪囤积到腰部与腹部。因为不吃早餐，会让人体的基础代谢能力下降，导致脂肪与营养不容易在体内消化。而吃过早餐后，身体就有足够的能量进行新陈代谢，体内的多余脂肪也很容易被代谢掉。

④ 不当“剩菜处理机”

家里的剩菜剩饭是否都到了你的肚中？如果你有吃剩菜的习惯，建议你赶快改过来。就算是方便面内的汤汁，饮用时也应该适可而止，不要全喝光，因为油炸过的面条浸泡在汤汁中，会形成许多漂浮的油脂，喝下汤汁的时候，也等于喝下了大量油脂。

⑤ 不碰含气泡的饮料及口香糖

避免经常饮用能产生气泡的饮料，如啤酒或汽水饮料。因为它们会使你在饮用过程中，吞入大量的空气，从而导致胀气。嚼食口香糖的原理同此，而且口香糖含有的木糖醇，不容易被小肠吸收，经常嚼食口香糖，不仅会使你的小腹凸起，嚼肌肥厚，还会使食物的消化代谢更缓慢。

⑥ “二多三少”原则

“二多三少”的“二多”是指多蔬果、多高纤，“三少”是指少加工食品、少调味品、少油脂。高纤蔬果能帮助肠道排出有害物质，蔬果中的膳食纤维又可增加饱足感，控制体重。加工食品、调味料及高脂肪食物易影响血液中胆固醇的含量，也容易导致肥胖，对身体有不良影响。



瘦身排毒法② 消除便秘，体内大扫除

健康的关键在肠道

人体每天都应该保持正常的排便习惯，如果长期不排便，或是排便次数减少，或因为粪便干燥、有硬块而出现排便困难与疼痛的现象，就称为便秘的症状。便秘看起来是小毛病，然而排便的顺畅与否，已经成为健康的重要指标。不正常的排便，会导致体内有毒物质无法排出，容易引发痔疮、口臭、腹胀等症状。

宿便对身体有多伤？

宿便就是堆积在肠道的老旧、肮脏粪便。正常情况下，粪便会通过每天的消化吸收与排泄作用，不断地随着排便作用被清出体外。

大肠如果长期堆积宿便，其通道便会变窄，同时未消化的食物会在大肠中腐败，为寄生虫提供生存的环境，新陈代谢的废物甚至还会引发过敏、气喘或风湿等症状。

腐败菌在宿便温床上持续发酵，而产生各种有毒气体，这些有毒物质也会趁机进入大肠黏膜，然后被大肠持续反复吸收。

从大便形状看肠道健康

粪便形状	说明	肠道健康状态
① 香蕉状 	香蕉状的条状粪便	😊 健康
② 颗粒状 	干燥坚硬的小颗粒状粪便	😞 便秘严重
③ 水状 	水状或泥状的粪便	😞 拉肚子

毒素累积在体内的危害

① **放臭屁**：宿便引发的腐败菌增加，会与宿便进行分解腐败作用，产生出硫化

氢、胺等气体，使人容易产生恶臭粪便与恶臭的屁。

② **腹部肿胀疼痛**：腐败菌持续在肠道中与宿便进行发酵腐败作用，会产生出有毒物质或气体，若没有通过排便排出体外，毒气就会堆积在腹腔，引发腹部肿胀与疼痛现象。

③ **引发大肠癌**：当宿便持续无法排出体外，腐败作用所产生的挥发性胺、吲哚等有害物质，会持续被大肠黏膜吸收，并刺激大肠黏膜，引发可怕的大肠癌。因为直肠与结肠最容易堆积宿便，因此这两个部位也最容易受有害腐败物质侵袭，引发大肠癌。

清宿便的2种方法

① 淡盐水清肠法

通过饮用淡盐水与做辅助运动，可以有效促进排便。平常工作紧张忙碌的人，不妨利用周末时间，好好在家中轻松进行淡盐水清肠法，以有效缓解便秘的症状。

淡盐水清肠法是，准备一瓶淡盐水（约12大杯水的量），在空腹状态下喝约1大杯水（约500毫升），之后做简单的伸展操（如扭腰运动），再喝2~3杯水，并重复做操，若有便意，即可去排便。

② 大肠水疗法

大肠水疗法是一种新兴的清肠健康疗法，主要是通过从肛门插入专门器具，向肠道中注入温水，达到反复清洗肠道、有效清除结肠到直肠部位宿便的目的。大肠水疗法近年普遍盛行于欧美日等国。

目前欧美各国的水疗方式，皆设有专业医疗诊所，方便人们通过问诊的方式，来寻求清肠的治疗。日本则已经将水疗普及化，许多医疗设备制造商都有销售大肠水疗器具，方便人们买回家自行操作，但是购买时须经过医生诊断处方的同意。

瘦身排毒法③ 随时喝水，解身体之毒

水能排出人体内的老废物质

常喝水不仅可以帮助你代谢脂肪，还可以将体内的多余废物排出体外，懂得喝水的方法，就可以消除恼人的水肿症状。如果能搭配运动，就能使代谢作用更完全。建议你把喝水的方法加入你的瘦身计划中，如果能确实执行，你的身材一定会更为窈窕。

水是营养进入细胞的媒介，也是人体内老废物质的载体，能运送有害物质排出体外。身体一旦缺水，血液即会变得浓稠，有毒物质也会无法借由水的媒介而排出体外，转而堆积在大肠、小肠及排泄器官内，养分等营养素的输送也将会变得迟缓，严重时新陈代谢及人体各个系统的运作都会发生问题。因此排毒的首要工作，即是要维持身体内各系统的正常运作，而水便在其中扮演了重要角色。

饮料与汤品无法完全取代水

虽然从饮料和汤类中也可以摄取到水分，但是含糖饮料里的糖类摄入过多，会造成身体的负担，而汤类也无法完全取代饮用水的地位，因此价格低廉却对人体最有帮助的，非水莫属！

多喝水的4大好处

- ① **皮肤水嫩有弹性**：多喝水有助于新陈代谢，还能使皮肤光滑水嫩
- ② **帮助控制食欲**：水是没有热量的饮料，胃里充满水时会有饱足感，降低食欲
- ③ **使身体曲线更动人**：改善了缺水状况，就能改善水肿、排出宿便，身材更迷人
- ④ **作为排毒清洁剂**：水能洗净人体内肠壁及各脏器的废物，帮助排出体内毒素

瘦身排毒法④ 清淡烹调，吃得更健康

① 多水煮、清蒸，少油炸、勾芡

所谓清淡烹调就是使用水煮、清蒸、清炖、火烤或微波的方式来烹调，少用油炸或勾芡的方式来调理食物，调味上尽量少用盐、糖和过多的酱油，尽量以最简单的烹煮方式与调味来突显出食物的原始风味。

② 避免大火快炒

低温烹调也是清淡烹调的特点之一，所谓低温烹调即指避免使用大火来快炒食物，或使用极高的温度来烧烤食物。过高的烹调温度不仅会破坏食物中的营养素，也很容易导致食物氧化变质，此外这种方式也很容易产生油烟，并使食物表面焦黑、产生致癌物质。

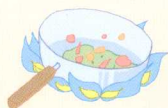
③ 以植物油取代动物油

传统快炒或高温烧烤食物时，喜欢使用动物性油脂，这类油品很容易产生油烟，而动物性油脂还容易导致血管阻塞与硬化。因此烹调时，建议选择油质稳定，且能够耐高温的植物性食用油。

清淡烹调菜法



① 多水煮、清蒸
少油炸、勾芡



② 避免大火快炒



③ 以植物油取代
动物油

瘦身排毒法⑤ 周末断食，排毒一身轻

平常喜欢外卖的人，别忘了每隔一段时间为自己进行一次断食练习。这样不仅可以清理胃肠，使身体更为轻盈，还能帮助脂肪有效代谢，因此断食疗法是消除肥胖及排毒的好方法。

为什么要进行断食？

外食族平常的饮食比较油腻，如果再加上有暴饮暴食的习惯，生活作息不正常，夜晚还喜欢吃消夜，则最容易长小腹部肥肉。如果短时间内无法改正自己的饮食习惯，那么建议你至少每隔两周进行一次断食计划。

实施断食疗法可以帮助你有效清洁肠胃，使经年累月堆积在肠道中的毒素或废物有效去除。对于平常喜欢吃高蛋白与高脂肪食物的人，短暂地不进食任何固体食物，反而能使胃肠获得休息，并将堆积

在肠道中的粪便清除，使肠道恢复健康与活力。

断食法怎么实施？

断食前一天：假如你计划在周六进行断食，那么在周五夜晚八点以后就不要再进食任何食物。

断食期间能吃什么：苹果胡萝卜汁（配方：以2个苹果与1根胡萝卜打成果汁）。

断食并非什么都不吃，而是只饮用流质的果汁，含有丰富营养素的蔬果汁能提供身体一定的营养需求。而蔬果汁中的高膳食纤维也能有效促进肠胃蠕动，帮助排除身体的毒素与宿便。



瘦身排毒法⑥ 有氧运动，甩肉超简单

简单易做，适合初学者

以下要介绍的轻有氧运动属于“无冲击型运动”，走路、快走、爬楼梯与轻型肌肉锻炼都属于轻有氧运动的范畴。无冲击型有氧运动优点是简单易做，几乎随时随地都可以进行，不但可以减少肌肉与骨骼之间的压力，也能避免运动伤害，最适合初学者与懒人。

3种简易轻有氧运动

① 走路

走路是最简单的运动，无论是早上走路去乘车，还是平常在办公室中行走，你都有很多机会通过走路进行锻炼。走路时可通过深呼吸的方式来促进新陈代谢。进行深呼吸时，横膈膜会上下振动，提供内脏一定程度的刺激，加速血液循环。时间

上从鼻子吸气约5秒，从口中呼气约7秒。

② 快走

快走时双手要拉开摆动，手臂要弯曲呈“L”形。走路的速度以双脚不离开地面为基准，速度以一秒钟两步为原则，身体状态应该是有些喘，但是依然可以保持一边快走一边说话的程度。要特别注意的是，快走一段时间后一定要达到流汗的程度，才能发挥快走的效果。

③ 爬楼梯

往上爬楼梯的运动，能有效增强心肺功能及全身的新陈代谢作用，还能改善血液循环，帮助增强肌肉的活力，也能锻炼腹部肌肉的力量，使小腹逐渐有力紧实，远离小腹肥厚松垮的现象。



A close-up photograph of fresh green broccoli florets resting on a light-colored wooden cutting board. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients.

Part 2

瘦身排毒特效食谱166道

想要排毒、瘦身

却又担心吃得不够美味或营养吗？

以下介绍的瘦身排毒食谱

低热高纤又美味

让你享受美食之余

也能达到体内排毒瘦身的效果！