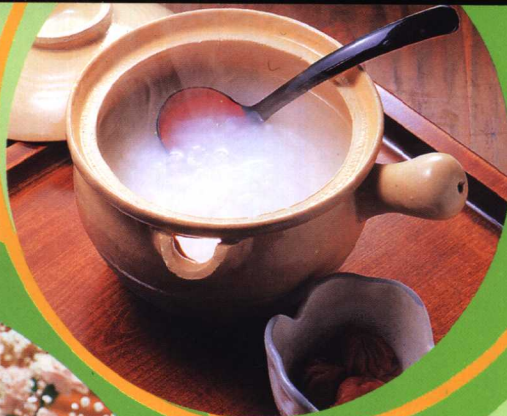


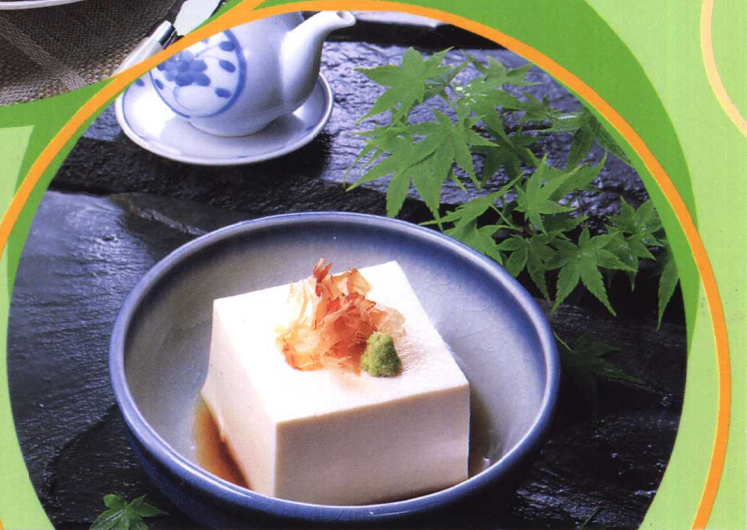
中原农民出版社



食物与健康丛书

排毒解毒食物

王凤霞 樊蔚虹 编著



食物与健康丛书

排毒解毒食物

王凤霞 樊蔚虹 编著



中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒解毒食物/王凤霞等编著. — 郑州: 中原农民出版社, 2002. 7
(食物与健康丛书)
ISBN 7-80641-525-4

I. 排… II. 王… III. 毒物—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 010295 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—5751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 郑州文华印刷厂

开本: 850mm×1 168mm 1/32

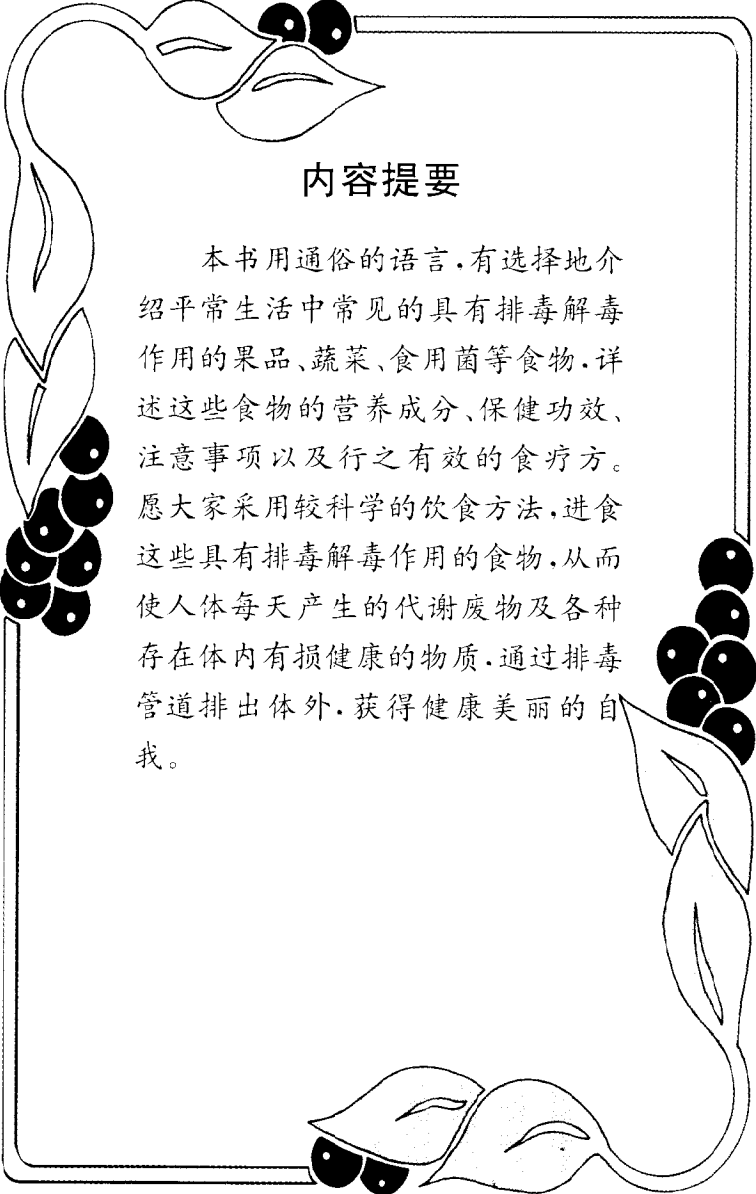
印张: 7 **插页:** 1

字数: 129 千字 **印数:** 1-3500 册

版次: 2002 年 7 月第 1 版 **印次:** 2002 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN7-80641-525-4/R·063 **定价:** 11.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



内容提要

本书用通俗的语言,有选择地介绍平常生活中常见的具有排毒解毒作用的果品、蔬菜、食用菌等食物,详述这些食物的营养成分、保健功效、注意事项以及行之有效的食疗方。愿大家采用较科学的饮食方法,进食这些具有排毒解毒作用的食物,从而使人体每天产生的代谢废物及各种存在体内有损健康的物质,通过排毒管道排出体外,获得健康美丽的自我。



目录

概述

果品类

| | |
|-----------|----|
| 鲜果 | 9 |
| 李子 | 9 |
| 柑 | 11 |
| 梨 | 13 |
| 苹果 | 15 |
| 甜橙 | 18 |
| 西瓜 | 21 |
| 香蕉 | 23 |
| 无花果 | 25 |
| 罗汉果 | 27 |
| 杏 | 30 |
| 猕猴桃 | 32 |
| 草莓 | 35 |
| 橄榄 | 37 |

| | |
|----------|----|
| 干果 | 40 |
| 白果 | 40 |
| 大枣 | 42 |

蔬菜及食用菌类

| | |
|-----------|----|
| 蔬菜 | 47 |
| 雪里蕻 | 47 |
| 韭菜 | 50 |
| 油菜 | 52 |
| 苕达菜 | 55 |
| 苋菜 | 57 |
| 大白菜 | 59 |
| 包心菜 | 62 |
| 花菜 | 66 |
| 菠菜 | 68 |
| 芹菜 | 72 |
| 茼蒿 | 75 |

| | |
|-----|-----|
| 蕹菜 | 77 |
| 落葵 | 80 |
| 莲藕 | 82 |
| 茼蒿 | 84 |
| 胡萝卜 | 87 |
| 大头菜 | 89 |
| 萝卜 | 91 |
| 马铃薯 | 94 |
| 魔芋 | 97 |
| 荸荠 | 99 |
| 竹笋 | 101 |
| 芋艿 | 104 |
| 洋葱 | 106 |
| 慈姑 | 108 |
| 生姜 | 109 |
| 葱 | 112 |
| 茺荬 | 114 |
| 大蒜 | 117 |
| 四季豆 | 120 |
| 冬瓜 | 122 |
| 南瓜 | 124 |
| 丝瓜 | 127 |
| 黄瓜 | 129 |
| 苦瓜 | 132 |
| 西红柿 | 135 |
| 茄子 | 138 |
| 豆腐 | 140 |



| | |
|------------|-----|
| 豆芽菜 | 142 |
| 海带 | 145 |
| 紫菜 | 147 |
| 食用菌 | 149 |
| 黑木耳 | 149 |
| 香菇 | 152 |

野菜及其他类

| | |
|-----------|-----|
| 野菜 | 157 |
| 莼菜 | 157 |
| 芥菜 | 160 |
| 东风菜 | 164 |
| 苜蓿 | 165 |
| 苦菜 | 167 |
| 蕨菜 | 170 |
| 薇菜 | 172 |
| 鱼腥草 | 173 |
| 香椿 | 176 |
| 马齿苋 | 178 |
| 歪头菜 | 181 |
| 其他 | 183 |
| 菊花 | 183 |
| 黄花菜 | 185 |
| 栀子花 | 187 |
| 槐花 | 190 |
| 木槿花 | 191 |
| 绿豆 | 193 |
| 红豆 | 196 |

红薯 198

| | | |
|------|------------------------|-----|
| 附表 1 | 人体所需矿物质的主要来源及功能 | 202 |
| 附表 2 | 人体所需糖类的主要来源及功能 | 203 |
| 附表 3 | 人体所需微量元素的主要来源及功能 | 204 |
| 附表 4 | 人体所需维生素的主要来源及功能 | 206 |
| 附表 5 | 人体所需蛋白质的主要来源及功能 | 209 |
| 附表 6 | 脂肪的主要来源及功能 | 210 |
| 附表 7 | 核酸及其他营养素的主要来源与功能 | 211 |



概述

古有“安身之本，必资于食”之说，因此“民以食为天”。随着人们生活水平的提高和科学知识的普及，人们对食物的要求已不仅仅是要吃饱、吃好，而且要吃出健康。科学的膳食，可使无病时保证健康不生病或少生病，有病时通过合理的食物搭配，来辅助治疗，帮助尽快康复，这就是我们常说的“食疗”。食物疗法，是自古以来劳动人民创造的用食物来预防或治疗疾病的一种方法。我国食物疗法源远流长，已有3 000多年的历史，至今一直被人们所喜爱和应用，“药食同源”、“药补不如食补”的古训可谓妇孺皆知。从中医的角度看，“药补不如食补”是有一定道理的。许多食物本身就是中药材，食物和中药并无绝对的界限。历代医家对饮食调养均较为重视，唐代药王孙思邈《千金要方》中主张：“欲治疗，先以食疗，即食疗不愈，后乃用药。”

什么是“毒”呢？“毒”的本意是毒草，我国现存最早的字典《说文解字》解释为：“毒，厚也，害人之草。”而在医



学中,毒的含义非常广泛。对毒的认识涉及病因、病机、诊断、治疗、处方用药等多方面。现代毒物学认为,凡有少量物质进入机体后,能与机体组织发生某些作用,破坏正常生理功能,引起机体暂时或永久的病理状态,就称该物质为毒物。中医学中也有“邪盛谓之毒也”之说。一般认为“毒”是指对人体有害的外来致病因素。我们认为凡是对机体有不利影响的因素,无论这种因素来源于外界或体内统称为“毒”。因此,“毒”可以分为外来之毒和内生之毒两大类。

外来之毒以人体为界,凡是来源于身体之外的有害于身体健康的物质,均属于外来之毒的范畴。如祖国医学中的外感风、寒、暑、湿、燥、火,现代医学中的病原微生物如细菌、病毒等。随着社会的不断进步和生活水平的提高,对人体有害的物质也在逐渐增多。工业“三废”和农药化肥的施用、建筑装饰材料中有害物质的释放等,给与人类生活密切相关的空气、土壤、水及粮食果蔬等都造成一定程度的污染,化学药品的毒副作用及噪声、电磁波、超声波等超高频率对人体的健康都有不同程度的影响。这些均是外来之毒。

凡是来源于体内而人体不需要的,或有害于健康的物质统归于内生之毒的范畴。其来源主要有三方面:一是指机体在代谢过程中产生的各种代谢废物,由于其在生命过程中无时无刻不在产生,因此,它是内生之毒的主要来源,也是机体排毒系统功能紊乱时存留体内危害人体健康的主要因素。二是指那些本为人体正常所需的生





理性物质,由于代谢障碍造成其超出生理需要量时,也可转化为致病物质形成“毒”,如血糖、血脂过高。三是指本为生理性物质,由于存在于它不应该存在的部位,因而也成为一种“毒”,如胃液是人体正常的消化液,当进入腹腔引起腹膜炎时,也归于内生之毒。

近年来兴起的“排毒解毒”之说,是建立在中医学和现代医学理论基础上的健康新观念,这种新的健康观念正日益广泛地走进各种疾病的预防治疗和人们的日常生活。

人体生理病理状态可划分为四大类:一是健康状态,二是亚健康状态,三是疾病的前驱状态,四是疾病状态。根据世界卫生组织提出的健康含义,健康状态是指身体上、精神上和社会上完全安宁的状态,不仅仅指没有疾病或体质的衰弱。亚健康状态和疾病的前驱状态是两种介于健康与疾病之间的状态,亚健康状态是指没有达到身心与社会上完全安宁的状态,外在健康与疾病状态之间刚偏离于健康,具有可逆性。疾病前驱状态是向疾病状态发展的前奏。疾病的发生发展与“毒”在体内存在与否则有直接关系。“毒”存体内对人体的危害,就是打破人体的健康状态,使之向着疾病状态转变。存于体内之“毒”的性质、数量以及机体功能状态可以决定疾病的轻重缓急。因此,探讨疾病不能不首先分析“毒”存体内的情况。

人体在正常生理情况下,有一套动态的、立体的、完善的排毒系统。中医学认为:排毒系统主要由脏腑、排毒管道和气血组成。其中,脏腑器官本身的功能完善和彼

此之间的功能协调,是排毒的物质基础之一。可以认为脏腑功能之一就是排出毒素。如脾胃系统,既是人体气血生化之源,又通过脾升胃降推动肠腑将糟粕之毒排出体外。排毒管道包括五官九窍、肌肤毛孔、经络血脉等体内所有管道系统。在管道通畅时,不致“毒”存体内损害脏腑器官;只有当“毒”过强过盛或排毒系统功能发生紊乱时,管道欠畅或不通畅,“毒”就会留而不去,导致疾病的发生。

从生理角度分析,对于正常机体而言,“毒”不会存于体内,这不是因为外来之毒不接触人体或内生之毒不产生,而是在于排毒系统的功能状态,尤其是排毒管道的通畅与否。因为排毒管道是排毒系统的主要组成部分。排毒管道通畅,人体每天产生的代谢废物及各种存在于体内有损健康的物质,都可以通过排毒管道排出体外,不会“毒存体内”损害脏腑器官。从这一角度看,“不通则病”是诸多不同性质疾病产生的共同病机。因此,我们可以“以通排毒”,通则病去。

需要指出的是,外来之毒或内生之毒如果不存于体内是不具有致病性的。因此,需要从两个层次上深化对病因的认识。“毒”存体外时只具有致病的潜在性和危险性,“毒”存体内则成为致病因素。如有研究指出,癌症就是有毒物质在人体细胞内外体液的长期积累,造成细胞损伤又急性恶化的结果。因此,任何致病因素都要经过“毒存体内”的过程,都是在“管道不通”或是“管道欠通”的状态下产生的。也就是说,毒存体内的前提是管道不



通或欠通,因此“管道不通”可作为认识疾病本质的另一种思路,这对从整体出发把握疾病有重要意义。在这种思路指导下,我们可以进一步分析是哪一种管道不通畅导致了何种病理状态的出现。因为不同的“排毒管道”具有不同的排毒能力和排毒特性;不同的“排毒管道”的阻塞会影响到不同的脏腑器官,出现不同的表现。其中,排毒管道阻塞的程度和范围是影响病情轻重的主要因素。

由上可见,排毒解毒,调补兼施,是我们保持健康的重要途径。所谓“排毒”,就是打通管道,排出毒素,截断“毒”对人体的损害,恢复排毒系统的功能状态。这种“毒”是人体不需要的,故以排出为主。所谓“解毒”是化解转化毒素。这种“毒”本为人体有用的物质,由于不为人体所用而成为致病因素。这时以转化其“毒性”为主,使之继续为人体所用。“调”是调畅、协调的意思,即指调理人体阴阳、气血、脏腑等,恢复排毒系统的功能。“补”是补益的意思,因为毒存体内必然损伤正气,排毒解毒过程中必然耗伤正气,所以适当进补,既有利于排毒又有利于排毒系统功能的恢复。上述观点充分体现了“打通管道”这一带有普遍性和指导性的防病治病思路。

临床上和生活中,我们可以根据“管道不通”、“毒存体内”的不同情况,制定不同的具体防治办法和选择相应的药物或食物。譬如:我们都知道,正常人的大便中都含有一定量的有害物质,这是代谢后的必然产物,人体一般都能耐受,通过正常的排便即可将其排出体外。但如果便秘特别严重,大便中的有害物质在体内积聚较多较久,



毒素吸收也较多,人体可能会出现某些不适,甚至危害健康,此即所谓“自体中毒之说”。现在,通过洗肠可以洗去大便和毒素,但是操作起来多有不便,而且易产生依赖,影响人体正常的功能,因此不易被人们所接受。市售的减肥茶或保健品多含有类似大黄的成分,可以刺激大肠收缩,在将粪便排出体外的同时,可将体内的毒素排出。在有习惯性便秘的老年人中使用泻剂的情况也十分普遍,但长期使用,也有其一定的不良作用。而应用食物治疗就可以避免种种不良反应。如多摄入富含膳食纤维的食物有助于促进排便。高膳食纤维食物包括玉米、燕麦、大米、小米、小麦、杂粮、薯类等谷类;苹果、枣、柿子、葡萄、杏、香蕉等水果;芹菜、菠菜、雪里蕻、韭菜、蒜苗等根茎类蔬菜;黄豆、大豆、白豆、豌豆等豆类。如果在日常饮食中能够尽量选食膳食纤维含量多的食物,合理搭配,则有利于排除粪便及其中的毒素,维护我们的健康。

总之,排毒解毒这一新的健康理念,由于顺应了人们保持健康和美丽的愿望,因而十分流行。但是你知道吗?实现我们美好愿望的最佳的选择莫过于离我们生活最近的东西——食物。

通过科学合理的饮食,有目的有选择地进食那些具有排毒解毒功效的食物,或许是我们每一个人自然、安全、经济、实惠的选择,它能使我们获得医食兼优的享受。





果品
类



鲜果

李子

李子又称嘉应子，甜酸适度，汁多味美，富有营养。

【营养成分】 李子富含水分及微量蛋白质、脂肪、糖、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、铁、钙、磷、钾、钠、镁、胡萝卜素、多种氨基酸、天门冬素等。

【保健功效】 李子具有生津止渴，利水解毒，活血的作用。李子能促进胃酸和胃消化酶的分泌，有增加胃肠蠕动的的作用，能促进消化、增加食欲，对胃酸缺乏、食后饱胀、大便秘结者尤宜。

新鲜李肉中含有多种氨基酸，如谷氨酰胺、丝氨酸、甘氨酸、脯氨酸等，生食后对于治疗肝硬化腹水颇有裨益。

【注意事项】 李子多食易助湿生痰，脾胃虚弱者应



少食之。

【食疗方】

(1)李子米仁汤

原料:李子 6 个,米仁 30 克。

制作:上两物共煮食,分 2 次 1 日服完。

特点:此汤具有养肝泻肝,破瘀利水解毒的功效。适于肝硬化腹水者食用。

(2)鲜李肉汁

原料:鲜李子适量。

制作:将李子洗净后去核捣烂,绞取其汁,每次服 25 毫升,每日 3 次。

特点:此汁甜酸味美,具有清热生津、化解体内毒素的功效。适于糖尿病及虚热内盛、咽干唇燥者食用。

(3)李干蜜酒

原料:李子干 400 克,蜂蜜 100 毫升,酒 1 800 毫升。

制作:将李子干及蜂蜜共加入酒中,浸泡 2~3 个月,然后过滤备用,每次服 10 毫升,每日 2 次。

特点:此酒具有润肠通便排毒的功效。适于肠燥便秘者食用。

(4)李蜜饮

原料:李子 5 个,蜂蜜 25 毫升,牛奶 100 毫升。

制作:李子洗净对半切开,去核,再加蜂蜜、牛奶同入锅,煮沸后饮用。

特点:此饮具有清肝益胃,生津润燥,促进有害物质排出的功效。适于虚劳损伤或虚劳久咳、消渴、便秘者食

