

疾病与营养配方系列

排毒的 营养科学观

解密人体内毒素产生的原因

详细分析癌症、高尿酸血症、子宫肌瘤等毒素典型疾病

深入评估膳食纤维、叶绿素、寡糖等排毒最佳元素

对抗毒素的最佳营养配方推荐

内蒙古人民出版社

751
图书在版编目(CIP)数据

疾病与营养配方系列丛书 / 金旭丹主编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2007.1

ISBN 978-7-204-08938-3

I. 疾… II. 金… III. ①常见病—临床营养 ②常见病—食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第022531号

疾病与营养配方系列丛书

责任编辑	巴德日夫
主 编	金旭丹
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷	重庆升光电力印务有限公司
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	16
字 数	500千
版 次	2007年3月第1版
印 次	2007年3月第1次印刷
印 数	1-3000套
书 号	ISBN 978-7-204-08938-3/R·235
定 价	40.00元(全4册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659

知识经济健康丛书

疾病与营养配方系列

排毒的营养科学观

知识经济杂志社主编

内蒙古人民出版社

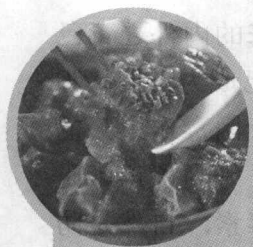
第一章 认识你身体里的毒	5
第一节 体内毒素是如何产生的	6
毒究竟从哪里来?	7
第二节 体内存在着的毒素	10
体内宿便	11
体内废气	15
体内尿酸	18
体内淤血	20
体内水毒	22
第二章 毒素过多导致的各种疾病及成因	25
第一节 废气、宿便的堆积引发大肠癌	26
大肠癌	27
第二节 尿酸的堆积引发痛风, 造成肾功能障碍	32
痛风	34
高尿酸血症肾病	36
第三节 淤血的堆积引发子宫肌瘤	38
子宫肌瘤	39
第四节 心力衰竭和肾功能不全导致水毒堆积引发身体浮肿	45
心力衰竭	47
肾功能不全	49
第三章 排毒“高手”	51
第一节 膳食纤维	52
第二节 低聚果糖	57
第三节 低聚木糖	59
第四节 松花粉	61
第五节 西番莲	64
第六节 番泻叶	66
第七节 橙皮	69
第八节 龙胆草	71
第九节 神香草	73
第十节 叶绿素	74
第十一节 螺旋藻	77
第十二节 芦荟	82

第四章 排毒营养配方

第一节 消除宿便，预防癌症的营养配方	86
排除宿便的合理膳食	87
超强排宿便配方	87
大肠癌的饮食调养	88
大肠癌的饮食配方	88
大肠癌的饮食禁忌	95
富含膳食纤维的食物	95
第二节 预防痛风，提高肾功能的营养配方	101
痛风的饮食调养	101
痛风的饮食原则	101
预防痛风饮食	102
宜吃的食物	103
痛风的饮食配方	103
帮助减少尿酸的食物	104
第三节 促进血液循环，消除寒症的营养配方	108
消除寒症的饮食调养	108
子宫肌瘤的饮食调养	108
子宫肌瘤患者的饮食注意	108
药酒疗法	109
饮食疗法	109
帮助消除淤血的食物	110
第四节 消除、预防浮肿的营养配方	116
心力衰竭患者的饮食调养	116
心力衰竭患者的饮食注意	116
心力衰竭的饮食配方	117
肾功能不全的饮食调养	117
肾功能不全的饮食注意	118
肾功能不全的饮食配方	118
肾功能不全的饮食误区	119
帮助消除水毒的食物	121
第五节 健康排毒餐	124
健康排毒餐菜单	124

第一章

认识你身体里的毒



国内推行了多年的经济改革，生活水平大为提升，但现在的普通大众每天面对的是暴饮偏食的不良饮食习惯，社会压力、环境破坏(空气质量差，含铅量高)、水源污染(长江、黄河、珠三角现已严重污染)、食物(淡水鱼用避孕药饲养，家禽、肉类有添生肉剂、荷尔蒙激素)，甚至瓜、果、蔬菜(除农药、化肥、ITT杀虫药外，还有添加激素)营养成分的破坏，使我们的身体受到很大程度上的污染、毒害。

第一节

体内毒素是如何产生的

现代污染和不良生活方式给机体带来的内外之毒已日益受到人们的关注。“自身中毒学说”已成为人们认识疾病、导致衰老的重要理论。在“百病皆因毒作祟”的观点下，明白了现代污染与“体内垃圾”等内外毒素是导致百病的元凶，那么千方百计的排出毒素，自然是防治疾病的必由之路。

医学界认为，人只要和外界接触，例如吃入食物，就有废物产生，就会有毒素，中医称之为“糟粕”。

关于毒，西医与中医对之定义不同。西医的解释非常笼统，就如我们《现代汉语词典》中所释义的：“‘毒’是进入有机体后能跟有机体起化学变化，破坏体内组织和生理机能的物质。”

而中医所说的“毒”范围更广泛，广义的“毒”包括新陈代谢产生的所有对人体不利的物质，这包括脂肪、蛋白质的代谢物以及由外界经口鼻、皮肤进入人体内的有害物质。《中医诊断学》所述的“毒”一是指具有强烈传染性的特殊病因，即疫疠之气；二是指某些有特殊毒性作用的病因，如蛇毒、食毒；三是指邪盛病重之症候，如

热毒、湿毒等；四是外科疮疡类疾病，如痈、疽等。

无论是西医理论还是中医看法，我们不难得出，在人的一生中，无论体内体外，都难以预防与“毒”的不期而遇。

毒究竟从哪里来？

毒的来源主要有三种渠道：

1、先天体质

当一颗卵子和一粒精子相遇后，结合成为胚体，带着来自精子和卵子的遗传基因，这便形成了个人的先天体质。中医根据阴阳五行学说，便把人的体质分为阴虚型、阳虚型、气滞血瘀型、痰湿型、气血两虚型。

体质较差的容易发生机体代谢紊乱，使正常的生理性物质转化为对机体不利的因素而成为毒。如葡萄糖是人体主要热能来源之一，但糖代谢紊乱导致血糖过高，则对人体产生危害；脂肪原为人体所必需，一旦脂肪代谢紊乱，血脂过高，反而有害健康。另外，代谢产物不能及时排出体外，也会成为毒，最常见的就是便秘。代谢产生的毒素不能及时排出体外，被机体过度吸收，形成新的毒，可引发多种疾病。

2、从饮食得来

正常的饮食是人体摄取营养成分、维持生命活动的最基本条件。但是，饮食失宜又常常会转化为毒，对身体造成不良的影响。如暴饮暴食，超过了人体脾胃的消



高蛋白饮食

化吸收功能，可以导致饮食积滞、脾胃损伤，出现脘腹胀满、嗝气、反酸、厌食、腹泻、面色晦暗、好发痤疮。又如长期过食酒、肉、海味等，使营养过剩，脂肪在体内堆积，血管硬化、脂肪肝、高脂血症就接踵而来。

中西医均认为，人类在进食后，食物进入体内，消化分解出来的有用物质会被吸收，

无用物质或有毒物质便形成大小便，等待排出体外。如果大小便不能及时排出体外，对身体都是有害的。

中医强调的排毒是从大小便通畅着手。一般来说，两日没有大便即可称之为便秘，便秘会使大便中的水分及有害气体被肠腔再吸收，这对人体是有害的，即使肝脏对这些有害物质可再做一次解毒，但也无形中加重肝脏负荷，进而影响到肝脏的功能。经调查发现，每天大便2次的人寿命更长，是因为及时排出了体内废物，令血中有害物质大为减少，所以说大小便通畅对维持人体健康起着极为重要的作用。

3、从环境得来的

生活习惯和环境对一个人的身体影响也很大。人类是生活在自然环境中，由于环境污染日趋加重，人体内环境污染也随之加重。自然环境中空气和食水的污染、

细菌、病毒、化学农药、重金属污染、洗洁用品等家用品的污染，都会加速积聚身上的毒素。

除此以外，人体毒素的产生还包括：



环境污染

精神过度紧张

由于现代生活节奏加快，压力加大，精神紧张，人们长期处于紧张繁忙的工作、生活环境中，一旦超过人体自身的生理调节范围，引起脏腑、气血功能紊乱，就会对机体产生不良的影响，而产生毒，影响大脑5-羟色胺、多巴胺等神经递质的分布及数量，可以导致烦躁、失眠、抑郁、厌食、面色晦暗、眼圈发黑等症。

吸烟成瘾

吸烟成瘾者面色发黑，口唇紫暗，面部皱纹过早地出现。这是香烟中的尼古丁等有害物质对人体产生的影响。尼古丁对皮下毛细血管有很大的破坏作用，影响皮肤的血液循环，导致营养吸收障碍。另外，香烟中的一氧化碳与血红蛋白结合，降低了血红蛋白的携氧能力，导致机体缺氧。

长期熬夜

充足的睡眠是人体健康的保证。若长期熬夜或睡眠严重不足，可引起中枢神经系统、内分泌系统、免疫系统功能紊乱，激素分泌失调，机体代谢障碍而产生各种毒，从而出现神疲乏力、食欲不振、口臭、便秘、皮肤色素沉着、脱发等过早衰老的症状。

第二节

体内存在着的毒素

存在于人体内的毒素主要是重金属、细菌及其发酵物、过剩的蛋白质和没有排出体外的宿便这四大类。这些毒素在人体内部作祟，会让你出现找不到原因的头痛、体重大幅增加、便秘、口气难闻、脸上出现色斑、下腹部鼓胀、皮肤会失去光泽、失眠、注意力不集中、无缘无故的抑郁、生暗疮等问题。

身体中的重金属沉积主要来自于污染的环境。汽车排出的废气、化肥、农药及清洁剂的残留、用水银补牙、使用铝锅、大量食用罐头食品和长期使用劣质化妆品等都会使包括铅、汞、铝、镉等重金属在人体内积存下来，影响到人的大脑、肾脏和免疫系统。

而细菌、发酵物和过剩的蛋白质都是吃带来的问题。人吃的食物没有被完全消化吸收，就会积存在身体里，形成毒素，从而引起肠胃不适或肝肾负担过重。另外，结肠内的粪便也是毒素中的一种。健康的结肠里含有85%的乳酸菌和15%的大肠杆菌，在两者势均力敌的情况下，人体处于平衡状态。

体内宿便

我们吃入口中的食物，其营养成分被身体吸收之后，其残渣会形成大便和废弃物而顺畅地排出体外。



令人痛苦的便秘

但是若因为某些原因，大便在大肠中残留，附着在大肠的褶皱上成为陈旧的粪便，就会在肠中释放毒素，使肠内细菌环境紊乱，产生有害物质，且引起自律神经功能低下，引发种种疾病。

在这里所说的宿便，是肠道内长期淤积的陈旧大便，

TIPS

习惯性便秘

平时排便很顺畅，由于紧张的事情或旅行等使生活规律改变时，会发生暂时性便秘。在紧张情绪消失或环境恢复之后，便秘就会消除。但是如果经常强忍便意，或者频繁地使用泻药，时间久了就有可能发展成为习惯性便秘。

经常便秘就是习惯性便秘，大致可划分为弛缓性便秘和痉挛性便秘两类。

弛缓性便秘是因大肠蠕动运动变弱而引起的，大肠中残留有大量的粪便和气体，有腹胀感，多见于胃下垂、运动不足的人和分娩后腹肌松弛的人。

痉挛性便秘则与弛缓性便秘完全相反，是因为肠部高度紧张，致使蠕动运动中断而引起的。多见于饮食内容以高蛋白食物为主或者长期服用止泻药、泻药的人。

一般3~5日不解大便而停留于肠管内的粪块叫宿便。宿便是人体肠道内一切毒素的根源。

不过，排便的方式和感觉有非常大的个体差异。有的人如果不是每天排便就会感觉很不舒服，有的人即使两天不排便也没什么感觉，还有的人太忙了，都不记得什么时候排过便。

虽然不必太过神经质，但是检查每日的排便状态是很重要的，每天都排便的人若一个星期都不排的话，一定不可以掉以轻心，因为背后有可能隐藏着重大疾病。那种觉得最多不过是便秘的想法是非常错误的。

肠的蠕动是决定排便快慢的关键

我们先来了解一下人从吃进食物到排便的过程。

胃的作用

食物在口中被嚼碎，混合唾液后通过食道进入胃。在胃中，胃液的盐酸以及胃蛋白酶将食物分解为可以吸收的状态。通过这一消化过程，食物变成粥状流入小肠。

小肠的作用

小肠是十二指肠、空肠和回肠的总称。人的小肠约4~5米，肠壁有刷毛状的绒毛。胃部运送来的食物在十二指肠中，由肝脏、胆囊、胰腺分泌的碱性消化液进一步分解。蛋白质分解为氨基酸，淀粉等多糖分解为葡萄糖，脂肪分解为脂肪酸，然后在空肠中开始被吸收，最后通过血管和淋巴管运送到全身。

食物经过小肠后，其营养成分被分解吸收，剩余部分被运到大肠。

大肠的作用

大肠由盲肠、结肠和直肠三部分组成。结肠又分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠。大肠的主要功能是在结肠中吸收食物中的水分，通过蠕动使粪便向肛门移动，同时也能吸收少量小肠中未被吸收的营养成分。

食物从横结肠运送到降结肠时已经变成渣滓，形成粪便的状态。降结肠是暂时储存粪便的场所，当积累到一定量之后，就通过大肠的蠕动运动将其送入直肠。粪便到达直肠后，会传递给脑部一个信号，于是产生便意，同时大肠开始剧烈的蠕动，以排出大便。最后，送入直肠的大便通过腹压的力量，在肛门括约肌放松后排泄出去。

蠕动运动主要是在早饭后，新的食物进入胃中的信号到达降结肠时开始的这一反应叫做胃结肠反射。除此之外，起床后或见到食物，大肠也开始运动。

产生宿便的原因

我们的身体有着非常精妙的结构，可无法顺畅排便的人仍在不断增加。最主要的原因就是饮食结构的问题。

从古代开始，我们的饮食就是以糙米和麦、豆类等食物纤维较多的杂粮为主食，每日约摄入接近30克的食物纤维，菜以蔬菜为主。但是，随着生活条件的提高，我们的主食开始变成以精白米和面粉，富含食物纤维的菜变得越来越少。据统计，近年来，人们一天三顿食物纤维的平均摄取量减到了大约只有15克。

食物纤维不会被消化而是直接移动到大肠，能够增加粪便量，使得排泄顺畅。如果食物纤维摄取的很少，全

TIPS

三分之二的大便是由水分构成的

大便不仅仅是食物残渣，其中约三分之二是水分，剩下的三分之一是食物纤维和从肠壁上脱落的细胞、胃肠的分泌物、大肠内生活的细菌的尸体等。所以，水分不足时，粪便就难以形成。

健康的粪便呈香蕉状或螺旋状

大便因肝脏分泌的胆汁色素的作用而呈现茶褐色。理想的粪便呈土黄色的香蕉状或螺旋状。如果是黑色，则可能是胃肠某处出血，或者大肠内有害菌过多、肠内环境变成碱性造成的。

摄取过多的肉、蛋、奶易招致便秘

欧美型饮食往往大量摄取肉、鸡蛋、和牛奶，这些食物几乎都被消化道吸收，残渣很少，易导致便秘。有报告说，食肉较多的美国人，肠道又直又硬，故功能很差，而且皱褶很多，粪便易牢牢附在上面。

女性易患便秘与激素有关

很多女性在快来月经时就容易便秘。这是排卵日到月经开始时所分泌的黄体酮起作用的结果，黄体酮分泌后，女性身体就可以努力蓄积营养，从而抑制排泄能力。这一激素还有减弱大肠蠕动的的作用。黄体酮分泌时（高峰在月经前一周）容易导致便秘。因此，在此阶段要多摄取食物纤维，注意饮食结构。

是易被消化吸收的食物，那么产生的便量也会很少，使得粪便容易在大肠中停留很长时间。粪便中的水分被大肠过多吸收，就变成疙瘩状硬便，难以排泄。如果强行排便的话，则有可能导致出血或引发痔疮。甚至因害怕排便而反复便秘，陷入恶性循环。

近年来因减肥而造成便秘的情况在逐渐增加。饮食的量减少后，粪便量不足，自然会造成便秘。

另外，生活变得过于方便，活动身体的机会减少，也是便秘的原因。排便是通过肠的蠕动运动完成的，若是身体运动不足，肠道的蠕动也会变迟钝，特别是腹肌无力时，更易发生便秘。尤其是女性，其腹肌力量原本就不足，随着年龄增加会变得更弱，所以，更应养成经常锻炼腹肌的习惯。

再有，一个不可忽视的原因，就是压力。精神状态能在相当程度上左右排便的情况。当感受到强大的精神压力时，自律神经将无法顺利工作，于是大肠痉挛，出现腹痛、腹泻、便秘等排便异常情况，这种现象被称做“肠易激综合症”。

体内废气

现代人为刻意让自己生活过得舒适，身上的“三件宝”——流汗、放屁、打喷嚏，正在不自觉中失去。我们千万不可忽视了身上的“三件宝”，正常出汗可以排出多余的水和尿素等毒物，运动和沐浴是促进排汗的主要