

杨宗荣、董淑芬 编著 黄乃云 审核

健康生活
健康生活馆

健康排毒100%

APPROACH
Health

最自然、0负担的速效排毒法!

无毒新生活

免疫力UP、提升代谢、
美丽无斑，让您重拾水当当！

排毒新方法

从饮食、运动、生活习惯
有效排毒轻松完成！

严选 20 种排毒美容食物

60 道健康养生套餐

让您轻松从生活中，
保持健康、维持身材、提升免疫力！

身体毒素的长年累积，是导致肥胖、老化以及各种文明病产生的元凶；
不妨养成健康的饮食及生活习惯，
从今起只要用对方法、吃对食物，自然能够轻松排毒！

中国轻工业出版社

杨宗荣



- ◎ 台北市立医院附设阳明院区 营养师
- ◎ 著有《这样吃的最健康》

董淑芬



- ◎ 钻研香草已有多年经验
- ◎ 著有《香草料理&植栽100元搞定》

黄乃云



- ◎ 韦凯国际检验科技股份有限公司
技术总监
- ◎ 著有《舒眠抗压·排毒减重健康餐》、《青春期发育食谱》



◎书名：《把心带回家——精力管理与健康回归》

◎作者：李宏诗 刘军/著

◎定价：22.00元

心能安定于身体，则定能专注于事业；气血和畅，身心健康，则事业一定通达！作者强调的“要想身体健康，必须生活健康”、“正气存内，邪不可干”等理念则将人的健康和生活、道德修养有机地统一了起来。



◎书名：《把父母的健康放在心上》

◎作者：凌一王艳/编著

◎定价：25.00元

本书力争以最简洁的语言，告诉您在身体护理、日常运动、心理调养、饮食健康、疾病预防方面采取什么样的护理与保健方法，以及遇到紧急情况时应该采取什么措施，先做什么，后做什么，医生可能会做什么，你该配合做什么等等。



◎书名：《营养革命》

◎作者：西木金玮/著

◎定价：12.50元

本书提出的露卡素饮食新概念——精致淀粉有害，天然油脂有益，低碳低糖，补充营养，瘦身又降糖，是一种全新的营养观念。告诉你如何吃出苗条与美丽，健康与长寿，精力与智力。征服糖尿病！本书作者提出摆脱富贵病的最有效的方法是食用露卡素，露卡素是继维生素之后人类的第二次营养革命。

The background of the cover features a close-up photograph of a white bowl filled with shredded yellow vegetables, likely shredded carrots or potatoes, topped with black sesame seeds. A pair of wooden chopsticks is positioned diagonally across the left side of the bowl. In the upper right corner, a small white bowl containing a yellow liquid, possibly a dressing or soup, is partially visible. The overall lighting is warm and soft, creating a healthy and appetizing atmosphere.

健康排毒100%

Anti-aging Dish

健康排毒每一天

杨宗蓉 董淑芬 编著
黄乃芸 审核

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康排毒100% / 杨宗蓉, 董淑芬编著. —北京: 中国轻工业出版社,

2007.5

ISBN 978-7-5019-5870-2

I. 健… II. ①杨…②董… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 020834 号

版权声明:

原书名: 健康排毒100%

作者: 杨宗蓉、董淑芬

本书由台湾广厦有声图书有限公司授权出版, 未经出版者书面认可, 不得翻印和以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 滕炎福

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡兵 张可

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2007年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 5.5

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5019-5870-2 / TS·3418 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-7198

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61122S2X101ZYW

推荐序 *Recommendation*

打造身、心、灵的无毒境界

排毒可以说是近几年来最热门的养生话题之一，不论从食物排毒、食用排毒药物，或者吃地瓜餐来排毒等，这一切都已俨然成为可以拯救健康的快捷方式。

的确！如何能将有害健康的毒素排出体外，让生病的可能性降低，是现代人所追求的。因此，在日常生活中想要有效排毒，就必须先了解排毒正确的意蕴，就如同车子需要定时进厂保养一样，人也要接受定期的保养，也就是需要让身、心、灵接受正确的排毒方法，让全身循环通畅，以达到完全通电的目的。

在本书中，从毒素哪里来，到提出环境污染对健康造成的危机，食物及添加物的毒素，以及人体本身代谢后所产生的毒素等三大说法，都有详细介绍。并针对毒素来源以及排毒的必要性，皆做了最完整与详实的介绍。

同时，编者更贴心地拟定了一套如何打一场美体排毒战役，以供身体全面排毒的计划，让我们能从了解自身排毒器官，到利用运动方式或是用最自然、无毒的蔬果排毒法，来达到身体全面排毒的最终效果。也就因为排毒的途径、方法多种多样，更同时能带来意想不到的好处，例如，排便更顺畅，身体更轻盈等，这些排毒之后连带的“红利回馈”，正是吸引更多人愿意尝试的原因之一。

其实只要能建立正确的排毒观念，就能为健康打好基础，再加上正常的作息、充分的营养、维护好免疫系统的正常运作及适当的运动，想要做到身体的全面排毒，真的一点也不困难！

料理达人 **张秀环**



目 录 *contents*

Part 1 无毒生活新主张 ----- 07

- 人工添加剂的影响 ----- 08
新陈代谢产生的毒素 ----- 12

Part 2 让健康美丽更靠近 ----- 18

- 建立正确的排毒观 ----- 19
您的体质很“酸”吗？ ----- 21
食物酸碱值知多少？ ----- 24
减“酸”主义，让健康更靠近！ ----- 27
身体排毒系统的巡礼 ----- 30

Part 3 使您的身体更“有机” ----- 32

- 如何有效排毒？ ----- 33
您今天排毒了吗？ ----- 38
让您的身体更“有机”！ ----- 43
善用解毒剂，健康多更多！ ----- 47

排毒香草事典

玫瑰-----	50
洋甘菊-----	51

柠檬马鞭草-----	52
香蜂草-----	53
紫苏-----	54

Part 4

这样吃，排毒又健康-----55

开胃菜

西红柿金枪鱼沙拉-----	56
生菜培根沙拉-----	57
白玉翡翠-----	58
荔枝炒三菇-----	59
蒜蓉苋菜-----	60
虾仁百汇-----	61
开胃牛蒡丝-----	62
甜酸藕片-----	63
乳酪沙拉-----	64

主食 / 菜类

白果烧牛蒡-----	75
烤香菇盒子-----	76
蒜头鸡-----	77
蒜蓉蛤蜊-----	78
黄豆卤海带-----	79
山药虾仁盅-----	80
彩椒牛柳-----	81
豆腐鲜鱼羹-----	82

水果牛肉沙拉-----	65
醋拌海带芽-----	66
生菜西红柿乳酪-----	67
水果虾沙拉-----	68
醋拌洋葱金枪鱼-----	69
霜降肉卷-----	70
苹果枸杞虾仁-----	71
青椒拌金针-----	72
油醋拌甜椒-----	73
蔬菜沙拉-----	74

香烤鳗鱼-----	83
炆辣小黄瓜-----	84
蒜蓉芦笋-----	85
金色飨宴-----	86
泰式柠檬鳕鱼-----	87
香烤秋刀鱼-----	88
日式金枪鱼-----	89
桂圆炖鸡-----	90



目 录 contents

主食 / 粥类

- 地瓜稀饭----- 91
猪肝粥----- 92
三色菜饭----- 93
酸枣仁燕麦饭----- 94
杂粮饭----- 95
纳豆拌饭----- 96
枸杞鲑鱼拌饭----- 97
燕麦胚芽米饭----- 98

炖汤

- 罗宋汤----- 99
牡蛎浓汤----- 100
南瓜汤----- 101
龙井蛤蜊汤----- 102
南瓜排骨汤----- 103
枣仁鸡汤----- 104
金线莲炖鲫鱼----- 105
百合茯苓排骨汤----- 106
莲子鱼汤----- 107

饮品 / 甜点

- 牛奶核桃糊----- 108
地瓜麻团----- 109
枸杞明目茶----- 110
香蕉榄仁奶昔----- 111
猕猴桃美白饮----- 112
黄瓜奶昔----- 113
水蜜桃椰奶----- 114
苦瓜菠萝汁----- 115
西红柿酸奶----- 116

香草茶

- 玫瑰茄茶----- 117
马鞭草提神茶----- 118
葳草解毒茶----- 119
木槿美颜茶----- 120
茉莉醒脑茶----- 121
金盏花消化茶----- 122

- 附录** 破解蔬果排毒密码----- 123
排毒水果排行榜----- 124
蔬菜杂粮排毒 活用秘笈----- 128

Part 1

无毒生活新主张

环境中存在着各式污染源，例如工业废弃物、农药、化学肥料等，这些环境黑手们联合起来将大自然的生态破坏殆尽，不仅污染了食物及饮用水，更加严重威胁到人们的健康……因此清楚知道毒素从何而来，并且正确防毒、排毒，是现代最重要的课题。

- ▶ 人工添加剂的影响
- ▶ 新陈代谢产生的毒素



About-illness

人工添加剂的影响

Additive alarm

医学界已证实, 某些人工添加剂确实会对人体造成伤害, 而根据卫生部门的保守估计, 人们平均一天可能会吃进将近70种以上, 而重量高达11克的食物添加剂。而更让人担忧的是, 其中是否也包括一些有毒添加剂, 我们根本不得而知……



食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味, 以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成品或者天然物质。例如做成抑制霉菌及微生物的生长, 并且延长食品保存期限的防腐剂, 保持肉类鲜红色的护色剂……

这些添加剂大致上可分为天然物与化学合成品两大类。

隐忧 1

食品添加剂

当食品中的添加剂含量还在肝、肾可以代谢的范围内, 尚不致对健康造成伤害。如果添加的化学物质过量, 已使得肝脏与肾脏无法负荷时, 身体自然会累积毒素。至于对人体最大的损害就是加速老化, 增强“自由基”对身体的破坏!

注: Lohas (Lifestyles of Health and Sustainability) 乐活是一种新兴的生活流行指标, 强调崇尚简单、自然的生活态度。

农药的残留

一般说来，农药是经过呼吸、吞咽、皮肤接触等三种途径进入人体，若直接与农药接触，在短期内就会出现眼睛流泪、鼻子和喉咙出现发炎、疼痛、刺痛、咳嗽，以及皮肤出现红疹、发炎等症状。

另一种则是属于慢性影响，也就是少量接触。但长久下来，残留的农药会造成神经遭破坏或生殖系统失调，甚至致癌等状况的产生。有些人甚至会有加重气喘、敏感症、心脏及免疫系统失调等症状的发生。

至于要如何避免农药残留所造成的影响，建议蔬果一定要煮熟才吃，这是因为熟食不仅可以杀菌、除虫，也有去除农药残余的效果，加热亦可使残余的农药加速分解、随蒸汽挥发或溶入油水中。去除农药残余的效果就随之愈大。



如何避免吃进污染源？

面对严重的环境污染，生活中该怎么做才能避开？其实只要能均衡饮食、保持多样不偏食，就不会有营养不均衡的危险；加上维持内分泌、免疫力及细胞新陈代谢的正常，就能使您的身体顺畅运转、活力充沛。

第一步：维持均衡饮食

均衡饮食是保持健康的基础，这是因为均衡的营养，一方面可使热量来源由适当比例的蛋白质、脂肪和碳水化合物来供给，另一方面也维持适当的矿物质及维生素摄取。如果没有均衡的营养，只专一摄取某一种营养素的话，这样对身体健康来说是绝对不够的，所以要养成不偏食的习惯，就要尽可能从天然新鲜的食物中去摄取充足且全面的营养，这才是维持免疫机能正常的饮食秘诀之一。

当饮食不均衡时，就会影响到免疫系统的运作，连带使得肺脏和消化道黏膜变薄、抗体减少，增加病原体入侵身体的几率，因此营养不均衡的人不但容易感冒、腹泻，甚至常会有严重的感染问题。可见，能否保持均衡饮食的习惯，绝对是决定个人健康与否的关键。



第二步：食用当季食材

尽可能从当季的新鲜天然食物中去摄取充足的营养，这是维持免疫机能的饮食秘诀之一。加上当季蔬果正值盛产期，不需使用太多农药或添加剂就能生长得很好，在食用上是最为自然、新鲜的食物。因此我们建议多多食用当季蔬果，一方面是因为农药残留的疑虑较少，另外就是当季的食物价格较为低廉，这也是聪明消费的基本原则之一！

不当的保存&烹调

一般来说，在食品上都应清楚标示出正确的“成分”与“保存期限”，以便消费者能够清楚辨识食物保存的基本原理。例如要将食物内的微生物杀死，停止它们的生长，因此在购买材料时，一定要注意食物的保存期限，有些材料虽然可以保存很

久，但很有可能已经在市场中放置很长的一段时间，消费者即使买回家，大概也是没过多久就要丢掉。至于罐头、真空包装的食材，检查外表若有凹陷或破损，即使还没过期，里面的材料多半也早就氧化，不能食用了。

此外，烹调方式不当，也是造成毒素累积的原因之一，例如在烟熏、烧烤过程中，肉类的油脂

滴入炭中并在高温下裂解，与炭火作用成毒性强的致癌物随烟熏挥发，再回到食物中，如此高温烹调，让食物中的蛋白质、氨基酸裂解，产生胺类衍生物，造成毒素。因此，建议尽量以焯、烧煮、清蒸来取代大火快炒或是烧烤、油炸等方式来进行食物的烹调，才是保持健康的诀窍。



保存食物有方法

蔬果其实都有生命，因此为了延长它的保存期限，就应该让它回归最自然的保存状态，如此一来食物的保鲜期，才能持续得较为长久。不同的蔬果，都有它最适合的保存场所及保存方法，不要总是一买回家就全部往冰箱塞，叶菜类可利用喷湿的报纸包起来，再放入冰箱的蔬果盒中、可防止蔬菜水分的流失，一般说来蔬果在放入冰箱储存时，可以先装入塑料袋中，避免水分流失。

常温（15~20℃）：

适合摆放在常温底下的水果，多半是原本就生长在炎热地区的种类，加上水果采收下来时，或许尚未熟成，让它在室温下再摆放一段时间，风味会更佳！

适合食材

热带水果，包括火龙果、菠萝、猕猴桃、香蕉等。

阴凉处（10~15℃）：

此种类多半属于较耐存放的蔬果，在尚未有冰箱的时代，将食物放在阴凉处储存的习惯，避免日晒变质，这可是老祖宗传下来的储物方法呢！

适合食材

1. 根茎类：马铃薯、地瓜、牛蒡、萝卜、山药、芋头、洋葱等。
2. 瓜果类：南瓜、苹果、橘子等。

蔬果保鲜室（6℃）：

需要冷藏的蔬果，多半是原本就生长在寒冷地区，或是体质较“娇贵”的种类。而须冷藏的另一个原因，是因为这些蔬果本身存放期就不长，不以冷藏方式冻结它的存放期，就容易腐坏，不能食用。

适合食材

1. 蔬菜类：小黄瓜、四季豆、叶菜类、西红柿、茄子、秋葵等。
2. 水果类：草莓、葡萄、梨、柠檬等。

鱼类保存

1. 整条鱼:

取出内脏、洗净后再将水分擦干,用塑料袋或保鲜膜紧紧包裹,一条一条的分别保存。



2. 鱼片:

已处理好的鱼片,保存前可在鱼片上洒点酒去腥,再进行冷冻或冷藏。



隐忧 4

酒精的危害

喝酒危害健康,相信这是绝大多数的人都知道的事情;喝酒时所产生的酒精,主要就是靠肝脏来代谢。如果代谢状况异常,就很可能引起脂肪肝、急性肝炎、肝硬化等病症。

其次,酒精对消化系统的影响,包括引起慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等;长期酗酒更会引起急性与慢性胰腺炎,或是糖尿病的发生,因此务必请大家要多多注意,饮酒一定要适量。



▲喝酒过量,会影响肝脏功能,造成各种病症发生。

肉类保存

1. 分装保存:

肉类在冷冻之前,可以切丝、切片或绞肉的方式分装保存,至于分量以一次用完为准。



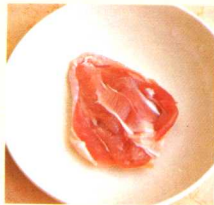
2. 事前清洗:

肉品解冻后就必须直接使用,所以事先的清洗工作要更注意。



3. 隔绝空气:

肉品尽量采取真空冷冻,如此才能确保食材的新鲜度。



新陈代谢产生的毒素

Circle rejection

消化系统可说是人体免疫系统中最强壮的一环，因为只有将食物健康地消化完毕，才是预防疾病的关键。试想：消化系统能将打散的食物吸收、重建细胞，同时也负责清除食物里的毒素，它一旦出状况，我们又怎么可能拥有健康呢？



避免高脂肪、高蛋白质以及低纤维的饮食组合，例如养成每天吃早餐的习惯，要求定时定量，不仅肠胃能够得到调剂，并且也能避免疾病的发生。

消化系统

人体的消化系统从口腔开始，经过喉咙、食道、胃、小肠、大肠到肛门，从口腔分泌唾液开始，将吞下的食物送到

胃，让胃液继续进行消化食物。接着将有营养价值的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质及维生素吸收到体内，消化后的食物主要在小肠吸收，最后到大肠时再靠微生物分解，所有剩余的废物再经大肠由肛门排出，这整个消化过程，在正常情形下大约需要12个小时才能完成。

大肠的功能包括吸收、分泌黏液与水分，协



▲维护消化系统的正常运转，最好的方法就是改变饮食方式。

助粪便的蠕动、排出，以及将粪便暂时储存在直肠，等待再一次将体内的垃圾排出体外。大肠内有许多的细菌，能针对食物残渣进行分解，如果大肠在排除垃圾的过程中，不能充分发挥自己的功能，

那么滞留在肠内的垃圾就会腐烂、发臭，制造出大量的有害物、有害气体和毒素，进而影响人体肠道健康。

而糖类经过分解后会产生产生二氧化碳及乳酸，如果产气过多，就可能引起

养成每天吃早餐的习惯，并且要求定时定量，不仅肠胃得到调剂，也能避免疾病的发生。



腹痛或腹胀；脂肪经过细菌分解，也会产生少量的有毒物质。其次，蛋白质一经分解，就会产生含有臭味的有毒物质，这些有毒物质一旦被身体吸收，就会引起消化系统的种种毛病。

养生之道：低脂肪、低蛋白、高纤维

健康的消化是预防疾病的关键，如果消化系统出现病变，那么我们的身体就会受到毒素的威胁。因此，最好的保健之道，就是维持消化系统的良好运作，而要维持消化系统的健康运作，必须用正确的方法，吃对的食物。

◎饮食习惯 ▶▶▶ 淀粉类与蛋白质分开吃

要维护消化系统的正常，最好的方法就是改变饮食方式，避免高脂肪、高蛋白、低纤维的饮食方式，养成每天吃早餐的习惯，三餐都必须定时定量，才能使肠胃获得调剂，避免疾病的发生。此外，食物搭配及设计，第一个要考虑到的就是把蛋白质和淀粉类分开来，早餐避免甜食或纯淀粉类，改吃蛋白质、蔬菜或水果，淀粉类则只吃粗谷类。



◎进食顺序 ▶▶▶ 液体食物先吃，固体食物后吃

其次，吃的顺序要对，一定要养成液体类的食物先吃，固体类的食物后吃的习惯。吃的食物要求清爽，不要把主食精致化，例如多吃糙米、黑面包等，这样不论在健康或是营养的摄取上，都能多方兼顾。



完全提高消化效能的3个TIPS ▶▶▶

* TIPS 1

饭后散散步：

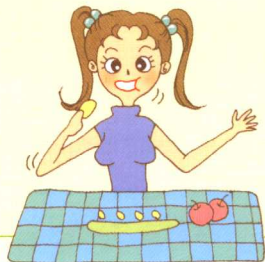
不但可帮助食物的消化，而且可以让您整个人放轻松。



* TIPS 2

食用植物酶：

多吃含有植物酶的食物，例如木瓜、菠萝或植物酶粉等。



* TIPS 3

补充嗜酸杆菌：

多食用酸奶或天然发酵的食品，补充嗜酸杆菌，对保护肠道的健康，非常有利。

