



美白、瘦身、清肠（排泄顺畅、滋养细胞、均衡营养）

营养博士教你 自然排毒 最健康

自然排毒体现在生活细节上！

- 买菜 ● 买有合格食品标志、免检标志等信誉好的食品
 - 分辨食品添加剂，选择无不良添加剂的食品
 - 买有助身体快速排出毒素的食物
- 做饭 ● 正确的清洗方法，去除食物上的毒素
 - 健康烹调可减少营养损失，避免产生毒素
- 茶饮 ● 喝帮助排出体内毒素的蔬果汁
 - 最有效的排毒香草茶
- 锻炼 ● 11 招简单瑜伽，伸展中促进体内排出毒素



食品安全博士、医学硕士、高级营养师
叶海青 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

营养博士教你自然排毒最健康 / 叶海青主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5384-3560-3

I. 营… II. 叶… III. 毒物—排泄—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第102680号

营养博士教你 自然排毒最健康



主 编: 叶海青

副主编: 李春梅

编 者: 韩 磊 马 骐 韩继成

责任编辑: 李 梁 李永百

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

电子信箱: ll_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规格: 710×1000 16 开 12 印张

2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3560-3

定 价: 24.80 元



叶海青 主编

营养博士教你

自然排毒

最健康



健康从排毒开始

在医学发达的今天，我们可以抵御各种突发性疾病和各种传染病的侵袭，然而却有越来越多的人饱受各种慢性病的困扰。2006年5月9日卫生部与世界卫生组织联合举行仪式，首次发布《中国慢性病报告》。报告显示，慢性病正在严重威胁全球人类的健康与生命。根据世界卫生组织报告，2005年全球总死亡人数为5800万，其中近3500万人死于慢性病，而中国慢性病死亡人数占了750万。目前，慢性病已经成为全世界几乎所有国家成人的最主要死因。未来10年，全世界慢性病死亡人数还将增长17%。而在我国，如果没有强有力的干预措施，慢性病死亡人数将增长19%，其中糖尿病死亡人数甚至可能增长50%。

《中国慢性病报告》特别提示，高血压已经成为我国居民健康的头号

杀手。目前我国18岁以上成人高血压患病率为18.8%，全国有高血压患者1.6亿，其中18~59岁劳动力患者1.1亿。1991~2002年的10年间，我国高血压患病率比1959~1979年的20年间增加31%，患病人数增加了7000多万。2002年，我国大城市、中小城市和农村18岁以上成人糖尿病患病率分别为6.1%、3.7%和1.8%，与1996年比，6年时间我国大城市人群糖尿病患病率上升了40%。慢性病正在吞噬越来越多人的健康与生命。

世界卫生组织在全球慢性病报告中指出：如果立即行动起来对慢性病实施干预，在未来10年内，每年将减少2%的慢性病发病，至少可以挽回3600万人早逝的生命。

大量科学数据表明，慢性病是多种因素长期影响所致。其中起主导作用的包括不健康的饮食、身体活动不

足、吸烟、环境的污染、社会压力的增加等等。实际上这些因素并非直接致病，而是这些因素带来的人体“毒素”的长期积累而干扰代谢。机体每天都要通过各种途径代谢和排除来自体外和体内的毒素。呼吸时，毒素通过污染的空气经肺进入机体；饮水时，毒素通过污染的水体进入机体；吃饭时，毒素通过污染的食品进入机体；抽烟会带入机体大量的有毒物质；不科学的饮食又让我们摄入过量不必要的营养素使体内代谢产生了过量的毒素；即使在睡觉时，污染空气中的毒素也可能被皮肤吸收进入机体等等。毒素并不可怕，只要在机体的耐受力内就不会对人体带来危害，但如果得不到及时排除，毒素便会在体内积累，最后超出了人体负荷，于是各种疾病便产生了。

“民以食为天”，饮食是人类社会生存发展的第一需要。“病从口入”，饮食不卫生又是百病之源。机体内的毒素更多的还是来源于饮食，然而合理健康的饮食又是减少毒素摄入和促进体内毒素代谢的“绿色”途径。

本书就是从饮食决定健康这一角度出发，从生活中的细节入手教你如何避开饮食中的毒素，又该如何通过饮食来达到每天自然排毒。希望本书的出版能让更多的朋友们食得健康，远离毒素，远离疾病困扰，健康百年。

健康人生，快乐一生。

叶海青

目录 contents



前言

有关排毒的认知

- ◎ 为何你的身体需要排毒? / 9
- ◎ 排毒让你全身健康起来 / 10
- ◎ 排毒三原则 / 12

part 1

了解你身体里的毒素

- ◎ 排毒测验 对对碰! / 14
- ◎ 毒素带给身体的是什么? / 18
- ◎ 毒素面面观 / 19

part 2

向生活中的毒素 说ByeBye

- ◎ 隐藏在你生活周围的毒素 / 22
 - 来自——空气中的毒素 / 23
 - 来自——水中的毒素 / 26
 - 来自——饮食中的毒素 / 28
 - 来自——日常生活中的毒素 / 30

part

3

如何食得健康

- ◎ 饮食中的潜在危险 / 32
- ◎ 健康食品七准则 / 33
- ◎ 怎样选择健康的食品 / 34
- ◎ 如何清洗与处理食品中的毒素 / 35
- ◎ 怎样识别合格食品的标志 / 36
- ◎ 教你清除谷物毒素 / 38
- ◎ 教你清除蔬菜毒素 / 39
- ◎ 教你清除水果毒素 / 41
- ◎ 教你清除肉类毒素 / 42
- ◎ 教你清除水产品毒素 / 43
- ◎ 如何认识食品中的有毒添加剂 / 44
- ◎ 怎样做到健康烹调 / 46

part

4

拥有自然排毒的生活

- ◎ 健康美好生活从自然排毒开始! / 48
- ◎ 快速排出毒素的营养素及食材 / 49
 - 解毒营养素 / 49
 - 排毒食材 / 53

目录 contents

- ◎ 排毒蔬果汁 · 48道 / 74
- ◎ 排毒香药草 · 12种 / 122
- ◎ 喝茶小秘诀 / 124
- ◎ 排毒茶饮 · 40道 / 125
- ◎ 排毒食谱 · 42道 / 145
- ◎ 生活排毒小妙招 · 15招 / 166

part 5

激活你的排毒系统

◎ 激活你的排毒系统! / 170

■ 肝脏 / 171

肝脏养护方案

肝脏营养食物

■ 肺脏 / 171

肺脏养护方案

肺脏营养食物

■ 肾脏 / 172

肾脏养护方案

肾脏营养食物

■ 大肠 / 172

大肠养护方案

大肠营养食物

■ 胃 / 173

胃养护方案

胃营养食物



■ 皮肤 / 173

皮肤养护方案 皮肤营养食物

■ 淋巴系统 / 174

淋巴系统养护方案 淋巴系统营养食物

part

6

排毒咨询站

◎ 六大族群排毒咨询站 / 176

◎ 大肚男看过来 / 177

◎ 上班族看过来 / 178

◎ 老年族看过来 / 179

◎ 成熟女性看过来 / 180

◎ 少女看过来 / 181

◎ 准妈妈看过来 / 182



part

7

排毒就要动起来

◎ 11招瑜伽排毒 / 184

◎ 简单的排毒小运动 / 190



前言

有关排毒的认知

- 为何你的身体需要排毒
- 排毒让你健康起来
- 排毒三原则



为何你的身体需要排毒？

我们每天不断地摄取食物，增强营养，可是我们的身体为什么还会产生各种各样的问题，在今天，排毒渐渐成为流行话题，那么到底何为排毒，为什么需要排毒呢？

在20世纪60年代那样近的年代，医生依然告诉他们的病人：营养与他们的健康几乎没有关系。现在我们有了另外的认识：“你就是你吃的东西！”人体每天摄入大量的食物，都是为了获得足够的营养物质。人体不断从外界摄取食物，经过消化、吸收、代谢和利用食物中身体需要的物质（养分或养料）以维持生命活动。细胞通过吸收营养素供给自己正常运作，并将代谢废物排出体外。对于有营养知识的人来说，食物是影响健康最重要的因素，因为我们一日三餐吃的就是食物，所以食物自然变成影响健康的最重要因素。然而现代都市人的饮食本身及饮食习惯越来越偏离自然和健康的轨道。食用了大量经过漂白或含色素、防腐剂、糖精加工的精制食品，造成肠道蠕动太少，使我们不能够正常的代谢，身体便发出了非正常的信号，如惯性或偶发性便秘、有口臭和体味、恶心、呕吐、腹泻、皮肤过敏、暗疮、粉刺、腰背和关节痛等常见症状。

其次，随着生活水平的逐步提高，我们的饮食越来越趋向高脂、高糖、高盐，而营养学中最重要理论便是营养均衡，身体内的热量来源，应有约25%来自脂肪，12%来自蛋白质，63%来自糖类，但据调查表明，现代人的饮食习惯中，脂肪占热量来源的40%，蛋白质占20%，糖类占40%，造成营养失衡，其结果是出现心脑血管、糖尿病、高血压等疾病，这些恰恰是毒素在身体里堆积过多过久所引发的结果。而这些都显示，你需要排毒了。

在营养学里，我们不曾见过“排毒”的字眼，人体新陈代谢包括吸收和排泄，“排毒”或许只能算是“排泄”。身体吸收好的物质才能够减少毒素的产生，顺畅的排泄才能减少毒素的累积。均衡饮食是合理摄取粗粮、蛋类、水果、蔬菜、油脂等食物，同时还要喝足够量的水，以保证细胞的正常工作和营养均衡。并通过运动，保证正常的排便与排汗，促进脂肪燃烧，促进淋巴循环，将身体中的有害物质排出体外。这样，我们就完成了营养吸收，有效排毒的全过程。

如何食得营养均衡

一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑

“一”指每日一杯牛奶或一杯酸奶。

“二”指每餐二两粮食。“三”指每日三份蛋白，每份指肉类二两（瘦猪、牛、羊肉、或鸡、鸭肉或鱼虾）或豆制品二两或鸡蛋一个。

“四”指四句话，有粗有细（粗细粮搭配），不咸不甜。“五”指每日吃500克蔬菜和水果，保持身体处于弱碱性，有助于防病防癌。“红”指西红柿、红葡萄酒（100毫升以内）等。

“黄”指南瓜、胡萝卜、黄豆、玉米等。“绿”指绿茶、深绿色蔬菜等。“白”指燕麦、茭白、白萝卜等。“黑”指香菇、黑木耳、黑芝麻等。

排毒让你全身健康起来

营养物质的摄取和补充，会加快细胞的新陈代谢，让全身充满能量，保持体内环境平衡，便能使你自然健康起来！

清扫皮肤

由于生活压力、人际关系、自然环境、营养不均等因素，皮肤会出现衰老、粗糙、干燥、色素沉积、暗斑等现象。通过多补充水分，多摄取含维生素C等食物，使肌肤充满弹性，延缓衰老。加强运动多出汗，促进血液循环，加速排毒。

◎有益于皮肤的营养食材

番茄、柑橘、柠檬、苹果等

清扫肠道

人体80%~90%的营养在肠道吸收，毒素、病毒也从肠道进入人体，肠道内寄生了10万亿个细菌，排列可绕地球两周，大部分是有益菌（双歧、乳酸菌），也有少数有害菌（大肠菌、金葡菌）。当有益菌占上风时，人体才会吸收足够营养，有害菌和毒素被隔离，无法进入体内，有益菌分泌大量乳酸，推动肠道蠕动，在大便还未产生毒素前，已把它排出体外。反之，有害菌占上风，细菌毒素进入人体，大便减少甚至便秘，人体5~6米长的肠道，3~5厘米一弯折，积存大量残渣有害物，不断产生腐物毒素，对人的健康危害极大。因此，养成良好的大便习惯，及时排便排毒极为重要，要多吃富含纤维素食品，多喝水，适当补充酸奶等含有益菌的食物，这对改善便秘十分有益。

◎有益于肠道的营养食材

糙米、海藻、芝麻、薏仁、番薯等

清扫血液

选易于排毒的还原食物清扫血液，消除自由基，多吸收胡萝卜素，维生素A和果胶，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。

◎有益于血液的营养食材

菌类、绿豆、海带、南瓜、芹菜、胡萝卜、绿茶等



清扫肺脏

肺是易于积存毒物的器官，毒物经肺入血影响全身。因为一个人每天可吸入约1000升空气，空气中漂浮的病毒、粉尘等有害物质也随之进入到肺脏，同时，人又要依靠肺来呼气，排出外部入侵和体内代谢的废气。因此，多吃芝麻、银耳、菠菜、蜂蜜等食物，可以增强肺部的排毒功能，有效清除肺内的毒素。

◎有益于肺脏的营养食材

芝麻、银耳、豆浆、蜂蜜、莲子等



清扫肝脏

肝脏是人体重要的消化腺分泌器官，解毒功能也是最强的，它所产生的酶会对食物进行加工处理。而吸收食物中对人体有用的物质，同时食物中的某些毒素也就有可能被吸取进来。多摄入维生素A、B₁、C，含有果胶、游离氨基酸、蛋白质以及铁、磷、钙等多种元素的食物能改善肝功能、加速毒素排除。

◎有益于肝脏的营养食材

葡萄、西瓜、菠菜、柠檬、柑橘、李子等

清扫肾脏

肾脏是人体内最重要的排毒器官，不仅可以将血液中的毒素通过尿液排出体外，还可以保持人体水分和钾钠平衡，控制着和许多排毒过程相关的体液循环。多摄取含有多酚的浆果类食物，可以有效酸化尿液，防止细菌生长，达到保护肾脏的效果。

◎有益于肾脏的营养食材

草莓、黄豆、毛豆、黑豆、柠檬、西瓜等

清除酸性病根，维持酸碱平衡

人体内环境体液是弱碱性（pH7.35~7.45），只有保持弱碱性体质，才能维持人体正常生理功能和代谢。由于营养能量过剩，目前80%的人属酸性体质。大量研究明确表明，癌症患者几乎都呈酸性体质，85%的富贵病患者也都是长期的酸性体质者。体现为尿酸高，夜尿多，血糖不稳，易感冒，早衰，免疫力低下，各器官功能低下，易生病生癌。因此要经常保持弱碱性体质，除了要保持营养平衡，心理平衡，动静平衡外，还要摄入碱性食物。有效控制粮、肉、脂肪的过多摄入，才能保持酸碱平衡。



◎有益于人体环境的营养食材

海带、西瓜、番茄、苹果、黄豆等

排毒三原则

排毒并不是一件难事，只需要从平日的生活点滴开始就好，加强营养，注意保养，提高修养。从身体到思想，争取全面的改变。向着健康迈大步！

加强营养

营养学的观念是讲求营养均衡，合理摄入。要了解身体对营养元素的需求，不能不喜欢则不吃，更不能随意乱吃，每天都要保证一定量的蛋类、乳类、肉类、蔬菜、水果、谷类的摄入，并保证足够水分，及时为体内细胞提供养分，保证体内环境的平衡，提升身体的排毒机能，将有毒物质快速排出体内。

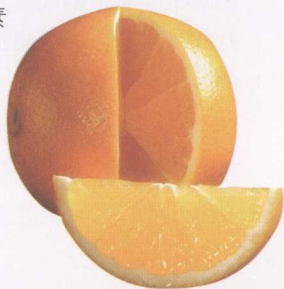
注意保养

人体尤如一台机器，日常的维护与保养至关重要，饿了才吃，渴了才喝，累了才歇，困了才睡，急了才排，病了才治等这些做法都是不可取的，要养成良好的生活习惯与规律，并且坚持。除了正常的作息外，还要保证一定量的运动，我们每天坐车上上班，坐电梯上楼，身体的活动量太小，所以，要增加适当的运动，增强体质，使身体更健康。

提高修养

在人类的进化历程中，内在的情感反复出现，直至烙印在神经系统，人的情感有着很强的指向性与倾向性，它维持着人体思想环境的平衡。生存压力、人际关系、情感冲击构成了纷繁复杂的现代城市生活。经历挫折成为人生路上不可避免的事情，所以，我们要增强自身的素质，学会调整自我的各种情绪，以保持着乐观积极的人生态度迎接每一天！

发火——伤肝，悲伤——伤心，紧张——伤肾，愤怒——伤脑，恐惧——伤关节和小肠，压抑——伤神。





Part
1

了解你身体里的毒素

- 排毒测验对对碰
- 毒素带给身体的是什么
- 毒素面面观



排毒测验 对对碰!

◎生活工作习惯

是 否

1.整天哈欠连天

☐ ☐

2.一天至少两包烟

☐ ☐

3.想睡觉,但上床后却不易入睡

☐ ☐

4.长期处于压力之中

☐ ☐

5.几乎没有运动

☐ ☐

6.长期坐在办公室工作

☐ ☐

7.经常在外出差

☐ ☐

8.经常开车,并长时间开车

☐ ☐

9.经常并长时间加班

☐ ☐

10.长时间频繁打手机电话

☐ ☐

●在你的生活周围，存在着许多你不曾看到不曾注意到的“毒素”，而你是否需要排毒呢？参照下面的选项与自己对对碰，了解你的身体，了解你自己。

◎饮食习惯

是 否

1.不吃早餐

☐ ☐

2.习惯暴饮暴食

☐ ☐

3.经常嗜酒，并喝醉

☐ ☐

4.经常吃烧烤油炸食物

☐ ☐

5.每天喝咖啡超过三杯

☐ ☐

6.不吃水果

☐ ☐

7.喜欢高脂肪的食物

☐ ☐

8.经常食用泡面速食品

☐ ☐

9.不喜欢喝水

☐ ☐

10.饮食时间不规律

☐ ☐

