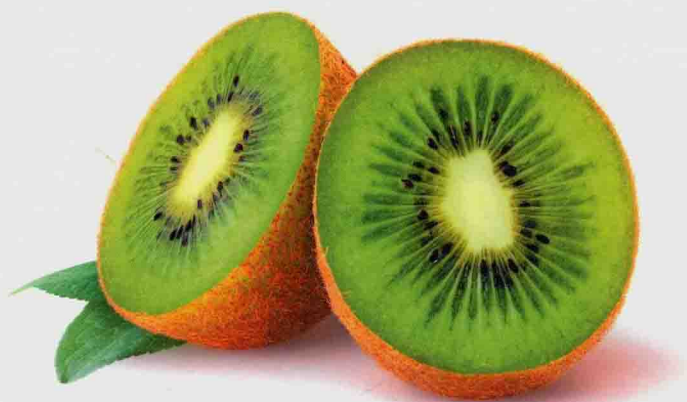


轻断食健康系列

轻断食²

健康排毒零负担



孙晶丹 编著

适合中国人体质的轻断食饮食排毒计划
全球2亿人尝试的健康排毒法

排肠毒、排体毒、排肤毒

85%的人能坚持，28天变美、变年轻、变健康

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

轻断食健康系列

轻断食²

健康排毒零负担

孙晶丹 编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

轻断食. 2, 健康排毒零负担/孙晶丹编著. — 广州:广东科技出版社, 2016. 8

(轻断食健康系列)

ISBN 978-7-5359-6548-6

I. ①轻… II. ①孙… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第162971号

轻断食2: 健康排毒零负担

QINGDUANSHI 2: JIANKANG PAIDU LING FUDAN

责任编辑: 曾燕璇

责任校对: 黄慧怡 蒋鸣亚 梁小帆 盘婉薇

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路29号C栋1楼 邮政编码: 518000)

规 格: 720mm×1 016mm 1/16 印张14 字数280千

版 次: 2016年8月第1版

2016年8月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



孙晶丹

营养专家、高级营养顾问、
国际药膳师
从事临床营养、学生营养
工作近20年

排出毒素，一身轻松

作为一名营养师，我欣慰地发现，前来就诊的患者大多能意识到均衡营养的饮食对健康的重要性。可让我忧心的是，绝大多数人只关注怎样吃得健康，却忽略了体内毒素过多同样会影响身体健康。

人只要和外界接触就有废物产生，就会有毒素。简单地说，毒素就是泛指对人体有不良影响的物质，我们每天都要饮食，食物经过消化代谢后残渣会残留在体内，如果没有及时地排出废物，久而久之就会积累在我们体内，影响健康，比如自由基、宿便、胆固醇、尿酸、乳酸、水毒和瘀血等。当这些毒素超过身体排毒系统所能承受的范围后，我们就会出现便秘、失眠、肥胖、口臭、乏力等一系列“中毒”的症状。

在北京大学深圳医院任职时，我曾遇到一个三十几岁的女患者，她面色暗黄，皮肤粗糙，双目无神，整个人看起来无精打采，她觉得自己的生活状态很差。长期的便秘、失眠、食之无味、浑身无力，让她失去了对工作的热忱和呵护家庭的精力，对什么都是恹恹的。她坦言自己看过西医、中医无数，但都疗效甚微，实在没有其他办法了，听了朋友的介绍才找到我碰碰运气。

听了她的描述后，我向她介绍了一种全新的排毒方式——轻断食排毒。轻断食源于印度的断食理论，提倡低油、低盐、营养均衡的饮食，多吃利于排毒的食物；每周只需要2天控制饮食，其余5天保持正常饮食，让整个身体系统得到休息和重获力量的机会；同时，附着于体内所有器官和组织的废弃物也可以利用这段“间歇”进行分解和排出的工作，体重过重者也可达到瘦身的目的。

她半信半疑地尝试了，1周后回来复诊，虽然脸色还有些差，但整个人看起来精神很多，脸上也有了笑容。她说排便比以前容易了，睡眠改善，食欲也比以前好很多，真没想到这一切都是排毒的功劳。接下来的几周，我又根据她的恢复状况给她安排了轻断食排毒阶段食谱，并建议她做一些合适的运动配合排毒。现在她已经完全康复，身体状态一直保持得不错。

我从事临床营养已近20年，一直主张“吃进来，排出去，双管齐下，才能有个好身体”的理念，开展了深圳市公共营养健康教育千余场，也多次接受中央人民广播电台、深圳电视台、深圳特区报等多家媒体的咨询和采访，有了一些影响。为了让更多人早日脱离被毒素困扰的苦恼，我将自己积攒了近20年的排毒经验和经典食谱结合最新的轻断食概念，写进书里，分享给每一个需要排毒的人。

“冰冻三尺非一日之寒”，毒素不是一天形成的，排毒也不是一天就能见效的。轻断食排毒作为一种新的排毒方法，刚接触它的人往往会因为不适应而导致半途而废。为了让大家更好地坚持轻断食排毒法，我们将轻断食排毒的过程分为几个阶段。肠道担负着人体大部分的排毒任务，同时也是腹部肥胖的元凶，因此排毒的第一阶段我们先要通过轻断食排出肠道淤积的毒素，恢复肠道活力。第二阶段主要排出体毒，通过摄入健康食物和有节制的饮食，可以净化血液，排出毒素，帮助内脏“瘦身”！第三阶段的主要任务是排出肤毒，让爱美的你拥有吹弹可破的靓丽肌肤！

书中介绍的轻断食排毒方法，不仅帮你解决各种“中毒”症状，还教你养成健康的饮食习惯和有控制的生活方式。在清理身体内部毒素、拥抱健康的同时，拥有更加自信、更有活力的状态！

跟着书中的方法坚持一段时间，你会发现：没有节食，但体重下降了；没有美容，但肤色白皙了；没有进补，但整个人看起来容光焕发。这全是排毒带来的好处。我希望这本书能帮助体内毒素过多却束手无策的朋友排出毒素，重拾健康；让身体健康的朋友防患于未然，健康常伴左右；希望每一个人都能不受毒素的困扰，拥有一个强健的体魄，美好的生活。好了，让我们一起享受排出毒素后的轻松世界吧。





PART 01

轻断食，轻松排毒健康有术

轻断食排毒，回到20岁的身体	004
你适合轻断食排毒么	006
改变现有的烹调方法	008
轻断食排毒，123开始	010
轻断食必需营养要素	016
轻断食最佳排毒食物排行榜	021

PART 02

第1周：准备轻断食排毒啦

排毒前2天

- ◆菊花枸杞瘦肉粥
- ◆清炒上海青
- ◆粉皮拌荷包蛋
- ◆虫草花炖瘦肉
- ◆木耳菌菇肉丝汤
- ◆松子仁玉米

排毒前1天

- ◆紫米豆浆
- ◆什锦蔬菜
- ◆姜汁红衫鱼
- ◆冬瓜香菇鸡汤
- ◆番茄鸡蛋面
- ◆上汤娃娃菜



5天正常饮食食谱	037
运动可以辅助排毒哦	044
轻断食排毒Q&A	048
我的排毒初体验	051

PART 03

第2周：首先排出肠胃毒素

第1天轻断食排毒	054
----------------	-----

- ◆南瓜大米粥 ◆菠萝排毒果汁 ◆清新排毒水
- ◆原味包菜沙拉 ◆上汤蘑菇

第2天轻断食排毒	058
----------------	-----

- ◆百合南瓜羹 ◆清炒豆苗 ◆草莓黄瓜排毒水
- ◆芹菜梨汁 ◆黑木耳蛋卷



更多轻断食食谱	062
---------------	-----

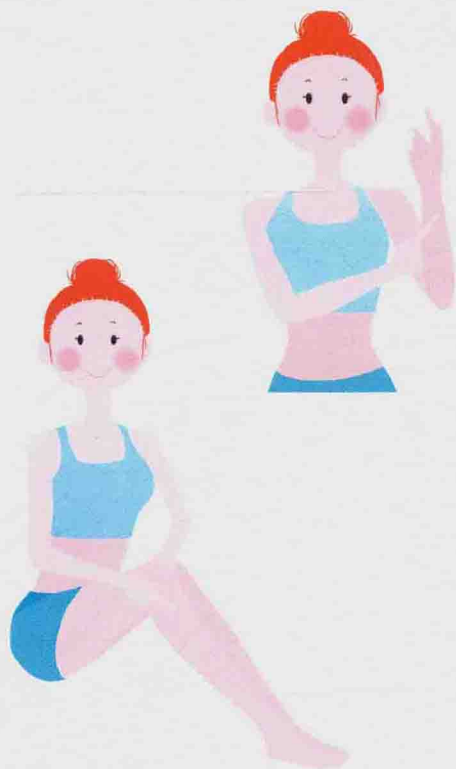
- ◆猕猴桃菠萝苹果汁 ◆芒果汁
- ◆胡萝卜苹果汁 ◆黄瓜梨猕猴桃汁
- ◆收腹排毒水 ◆猕猴桃橙子排毒水
- ◆蓝莓酸橙排毒水 ◆橘香排毒水
- ◆土豆泥沙拉 ◆包菜紫甘蓝沙拉
- ◆木瓜梨菊饮 ◆红豆紫米粥
- ◆莲子紫薯粥 ◆火龙果牛奶
- ◆哈密瓜酸奶 ◆木瓜银耳汤
- ◆莲藕花生汤 ◆明虾炖豆腐
- ◆姜蓉粉丝蒸元贝 ◆豆腐鲫鱼汤
- ◆豆腐炖蛋羹 ◆木耳黑米豆浆
- ◆葡萄干豆浆 ◆素炒冬瓜
- ◆清炒绿豆芽 ◆上汤四季豆

5天正常饮食食谱	076
----------------	-----

按摩这些穴位助排肠毒 ...	083
----------------	-----

轻断食排毒Q&A	088
----------------	-----

我的排毒记录	089
--------------	-----





PART 04

第3周：排出体毒一身轻

第1天轻断食排毒092

- ◆ 蔬菜三文鱼粥 ◆ 蒜蓉荷兰豆
- ◆ 胡萝卜汁 ◆ 芒果酸橙排毒水
- ◆ 紫甘蓝生菜沙拉

第2天轻断食排毒096

- ◆ 绿豆红薯豆浆 ◆ 枸杞炖蛋
- ◆ 清爽健康水 ◆ 白灼芦笋
- ◆ 火龙果酸奶

更多轻断食食谱 100

- ◆ 苦瓜橙汁 ◆ 西芹蜂蜜汁
- ◆ 鲜姜菠萝苹果汁 ◆ 圣女果芒果汁
- ◆ 黄瓜汁 ◆ 番茄菠菜汁 ◆ 西柚排毒水
- ◆ 柠檬草莓排毒水 ◆ 草莓椰子水

- ◆ 草莓酸橙排毒水 ◆ 圆生菜鸡蛋沙拉

- ◆ 薄荷柠檬红茶 ◆ 百合绿茶

- ◆ 红豆黑米粥 ◆ 芒果酸奶

- ◆ 虾仁炖蛋 ◆ 清蒸鲈鱼

- ◆ 山药莲子龙骨汤 ◆ 椰奶蒸鸡蛋

- ◆ 鲜虾莲藕沙拉 ◆ 蒜蓉油麦菜

- ◆ 上汤通菜 ◆ 蒜蓉芥菜

- ◆ 小白菜炒黄豆芽 ◆ 椒油小白菜

- ◆ 香菇炒韭菜

5天正常饮食食谱 114

瑜伽助你全方位排体毒 121

轻断食排毒Q&A 126

我的排毒记录 127



PART 05

第4周：排出肤毒留住美颜

第1天轻断食排毒 130

- ◆红薯山药小米粥 ◆玉米胡萝卜排骨汤
- ◆娃娃菜炒口蘑 ◆芦笋鸡蛋沙拉
- ◆热带风情排毒水

第2天轻断食排毒 134

- ◆黄瓜雪梨汁 ◆金枪鱼豆角沙拉
- ◆薏米白菜汤 ◆酸橙椰子水
- ◆芒果西米露

更多轻断食食谱 138

- ◆番茄玫瑰饮 ◆清爽瘦身蔬果汁
- ◆紫薯冬瓜苹果汁 ◆橙梨排毒水
- ◆金橘草莓排毒水 ◆哈密瓜排毒水
- ◆西瓜排毒水 ◆燃脂排毒水
- ◆芦荟排毒水 ◆莲藕芹菜沙拉
- ◆土豆丝蒜苗沙拉 ◆白菜金针菇沙拉
- ◆清肠茶 ◆莲子百合山药粥
- ◆香蕉酸奶 ◆牛蒡丝瓜汤
- ◆马蹄花菜汤 ◆清蒸龙利鱼卷
- ◆时蔬鸡蛋饼 ◆番茄蛋汤
- ◆虾仁菠菜沙拉 ◆清炒红菜羹
- ◆上汤苋菜 ◆素炒西芹
- ◆菠菜炒香菇

5天正常饮食食谱 152

多泡浴排出皮肤毒素 159

轻断食排毒Q&A 164

我的排毒记录 165

PART 06

第5周以后：巩固排毒成果

如何维持排毒的成果 168

停止轻断食排毒的信号 170

低热量健康的维持期食谱 172

- ◆ 黄瓜柠檬汁 ◆ 健胃蔬果汁
- ◆ 橙姜排毒水 ◆ 紫甘蓝芒果汁
- ◆ 嫩豆腐沙拉 ◆ 玫瑰花茶
- ◆ 薰衣草柠檬茶 ◆ 蓝莓猕猴桃奶昔
- ◆ 白菜豆腐汤 ◆ 彩椒炒蚝肉
- ◆ 蒸三文鱼 ◆ 香菇鱿鱼汤
- ◆ 丝瓜炒鸡蛋 ◆ 百合西芹鸡丁
- ◆ 肉末丝瓜 ◆ 包菜炒猪心
- ◆ 金针菇炒猪肚 ◆ 冬瓜小排骨汤
- ◆ 青菜面 ◆ 鸡胸肉黄瓜沙拉
- ◆ 凉拌豆角 ◆ 蒜蓉地瓜叶
- ◆ 清炒丝瓜 ◆ 蒜苗炒莴笋
- ◆ 虾酱炒通菜 ◆ 黄瓜拌玉米笋



PART 07

办公室轻断食排毒方案

办公室也可以轻断食排毒 188

方便美味的轻断食食谱 190

◆西瓜薄荷排毒水 ◆彩椒番茄沙拉

◆彩椒包菜沙拉 ◆彩椒洋葱沙拉

◆番茄果味沙拉 ◆橙皮姜汁

◆荷叶山楂薏米茶 ◆茉莉柠檬茶

◆玫瑰枸杞茶 ◆山药枸杞小米粥

◆木耳鸡丝粥 ◆艾叶排骨粥

◆田园时蔬粥 ◆紫薯牛奶西米露

◆番茄洋葱汤 ◆乌鱼丝瓜汤

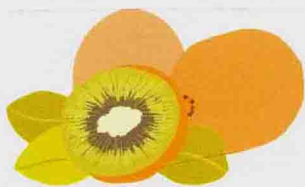
◆木瓜鲫鱼汤 ◆时蔬鸡蛋卷

◆胡萝卜包菜沙拉 ◆蒜香秋葵

◆韭菜苦瓜汤 ◆芋头汤

◆牛奶豆浆 ◆黑豆玉米须豆浆

◆红薯山药豆浆 ◆雪梨莲子豆浆



附录

常见食物热量表 204

索引

按食物类型查食谱 208



PART 01

轻断食，轻松 排毒健康有术

身体里的毒素是我们健康的绊脚石，如何才能健康、安全地排毒呢？时下最流行的轻断食排毒法通过改变饮食习惯，提倡低盐低油、低热量、清淡、营养均衡、合理搭配的饮食方式，暂时停止食物源源不断地进入身体，给身体充足的时间去自动清洁，将体内累积的废物和垃圾排出来，不仅能去痘消肿、润泽肌肤、改善睡眠、缓解便秘、瘦身美体，还能延缓衰老，延长寿命噢！赶紧加入我们，一起轻断食排毒吧！

轻断食排毒，回到20岁的身体

轻断食不仅是高效、实用的排毒方式，更是一种健康的生活习惯，通过控制饮食、减少热量摄取，将体内的各种毒素排出来，从而缓解便秘，消除水肿，美白养颜，改善情绪，让你重新体验 20 岁的年轻感觉。

认识轻断食排毒

在我们的生活中，不健康的饮食习惯和生活方式会导致体内毒素堆积，引起身体的新陈代谢系统紊乱，引发各种健康问题，比如便秘、肥胖、口臭、消化不良、皮肤暗沉粗糙等，对身体百害而无一利。

轻断食是一种全新、健康、科学的排毒方式。轻断食后，体内多余的脂肪就会转化为热量，供给包括脑、内分泌、造血等重要生命机能使用，而体内蓄积的毒素，如宿便、尿酸、胆固醇、水毒等，被血液、淋巴液吸收，然后再由肾脏和皮肤排泄出去。

轻断食不但可以让整个身体系统得到休息和重获力量的机会，同时，附着于体内所有器官和组织的废弃物也可以利用这段“间歇”进行分解和排出的工作，体重过重者也可达到瘦身的目的。



轻断食排毒 SO EASY

一周5天正常进食，其他2天每天摄取500~600千卡（1千卡 \approx 4.184千焦）的热量。

轻断食排毒的作用



你适合轻断食排毒么

如果体内蓄积了毒素，往往能通过身体、情绪等方面的变化体现出来。因此，在排毒前，不妨测试一下，看看你的身体是否需要通过轻断食排毒吧。

排毒小测试

- 1.早上起床后，感觉全身没力气，四肢酸痛。（5分）
- 2.经常脱发，特别是洗头发或者梳头时，脱落的头发特别多。（5分）
- 3.排便较困难，习惯性便秘，或者经常腹痛。（5分）
- 4.腰腹部像加了个游泳圈一样，赘肉很多。（10分）
- 5.经常口臭，容易上火。（5分）
- 6.上午工作没多久，就经常犯困，感觉很疲倦。（5分）
- 7.精神压力比较大，出现焦虑的情绪。（5分）
- 8.吃饭没胃口，容易出现消化不良。（10分）
- 9.睡眠质量变差，夜间多梦。（5分）
- 10.身体免疫力下降，流感多发季节一来临，便难逃“流”运。（5分）
- 11.两腿经常抽筋，感觉四肢酸胀、麻木。（5分）
- 12.下肢水肿、变胖，两腿容易疲乏酸疼。（5分）
- 13.女性肤色暗沉，粗糙无光泽，缺乏水分，换季时经常瘙痒。（10分）
- 14.女性月经量变少，或经期短、不按时、颜色暗淡。（10分）
- 15.患有风湿。（10分）

