

排毒新方法

从饮食、运动  
生活习惯有效排毒  
轻松完成!

-----提升免疫力、改善代谢、美丽无斑，让您重拾健康好身体!

# 吃出来的



# 健康排毒计划

傅秋帆 编著

想要获得健康、不生病的好体质吗?

听听资深营养专家的吧!  
毒是吃出来的，就能通过吃把它消灭掉!  
最简单的饮食排毒方案，最贴心的营养建议，  
一起来实现健康好体质吧!



辽宁科学技术出版社

# 吃出来的

## 健康排毒计划

傅秋帆 编著



辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

菜肴总监：张奔腾

菜肴制作：李 伟 杨胜利 刘启生 许 冰

泥德欣 王建飞 刘新望 李 海

摄影：丁 亮

E-mail: dl\_up@sina.com

摄影助理：王迎利

本书鸣谢珀丽酒店集团成员——沈阳时代广场酒店鼎力协助

### 图书在版编目 (CIP) 数据

吃出来的健康排毒计划 / 傅秋帆编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2008.4

ISBN 978-7-5381-5413-9

I. 吃… II. 傅 III. 毒物—排泄—食物疗法 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第027396号

---

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：210mm×230 mm

印 张：6

字 数：100千字

印 数：1~6000

出版时间：2008年4月第1版

印刷时间：2008年4月第1次印刷

责任编辑：姜 璐 (lkdwzh@mail.lnpgc.com.cn)

封面设计：辛晓习

版式设计：爱谛图文

责任校对：李 雪

---

书 号：ISBN 978-7-5381-5413-9

定 价：25.00元

联系电话：024-23284367

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



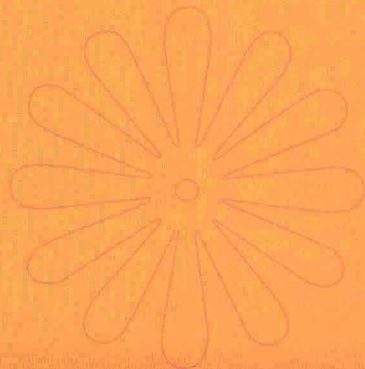
## ●● About the Author

# 作者简介



傅秋帆，福建省南安市人，印尼归侨，资深营养学专家。1953—1958年在中国医科大学就读公共卫生与儿科专业本科。1958年留校工作，就职于中国医科大学附属第一医院。先后任营养研究室主任、教授、主任医师。现任中国保健科学技术学会肥胖研究会常务理事，国际卫生医学研究院营养学博士，中国营养学会辽宁分会原常务理事、副会长，现为专家委员会副主任委员，《饮食科学》月刊专家顾问，《糖尿病研究》杂志副主编，沈阳市华商联谊会健康顾问，沈阳市科协创办沈阳社区

科普大学教授。先后主持了“儿童少年肥胖防治”等多项重大医学、营养科研课题的研究。撰写了50多篇论文，分别在世界、亚洲、海峡两岸以及全国各省市的营养学术大会上发表和交流，并在国内外有关营养杂志上发表，荣获多种奖项，获国际优秀论文奖、世界学术贡献奖及论文金奖，在国内获得特等、一等、金奖以及优秀论文等诸多奖项。此外，还撰写了60多篇营养科普文章，分别在省市人民广播电台、电视台播放及有关报刊杂志上刊登。编著了《饮食·营养·健康》，主编出版了《肥胖症防治》、《家庭营养宝典》、《老年饮食》等多部深受广大读者欢迎的著作。曾多次荣获国际、全国以及省市科技成果奖，被评为全国卫生系统儿童少年卫生优秀工作者及全国优秀营养科普作品奖等。



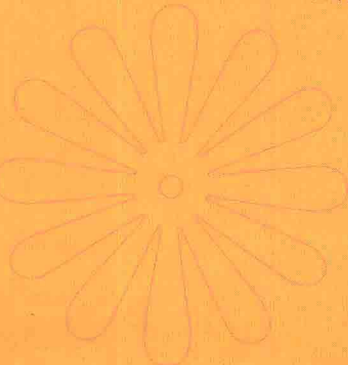
## 作者序

近些年来,随着我国国民经济的持续快速发展,人民生活水平得到了快速的提高,生活物资日益丰富。但是,由于许多人对于营养卫生知识了解还很少,对相关的知识缺乏重视,加上现代快节奏的生活方式给人们带来的影响,导致许多现代人营养饮食不均衡、不合理,膳食不科学,于是越来越多的现代人在不知不觉中患上了各种文明病和富贵病。饮食失衡是引起许多其他疾病的罪魁祸首,比如心脑血管疾病(冠心病、心肌梗死、高血压、脑血栓、脑出血等)、癌症、糖尿病三大疾病,还有高脂血症、脂肪肝、痛风等,以上疾病都统称为非传染性慢性疾病。这些疾病严重影响个人健康,给患者自身带来很大的痛苦,给家庭成员思想和经济上带来很大负担。过多摄入某些食物营养素会加重身体代谢的负担,导致新陈代谢失调,体内产生的毒素无法及时排出体外,在身体中越积越多,形成对人们身体有害的“毒素”。这些毒素在体内的存积,最终会导致各种各样的疾病。

而从多年来的研究表明,“均衡营养、科学膳食”可以有效地避免由于饮食不当导致的“病从口入”。编写本书的目的在于帮助人们提高自我保健的意识,引起大家对一日三餐的重视,提倡通过均衡营养和科学膳食使体内代谢功能正常运转,尽量减少或不产生大量的代谢废物,也就是我们所说的毒害健康的“毒素”。倡导人们尽量节制摄入不利于身体健康的“毒素”。本书介绍了如何吃出健康以及“拒毒”、“消毒”和“排毒”的抗毒三部曲。增强免疫力,排毒一身轻,并不是很难做到的,相信读者只要在日常生活中按照本书介绍的方法来调整每日的饮食,就可以改善体内环境,获得一个好身体!

本书力求深入浅出,理论联系实际,通俗易懂,具有科学性、知识性、指导性和实用性,非常适合广大关心健康的读者朋友们。此书得到了中国医科大学郭秀芝同志、沈阳市科协杨建国同志在文字通俗化方面的帮助,特此表示感谢。由于时间仓促,笔者水平有限,书中难免存在一些缺点和疏漏之处,恳请广大读者朋友们提出宝贵的意见,并请同行们给予指正。

傅秋帆



# 目 录

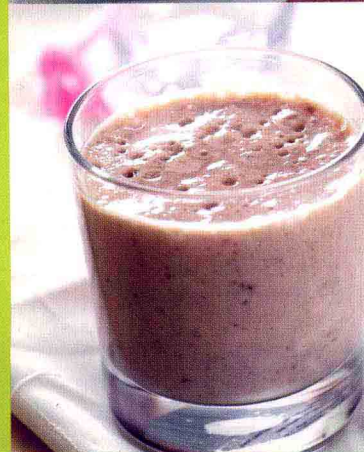
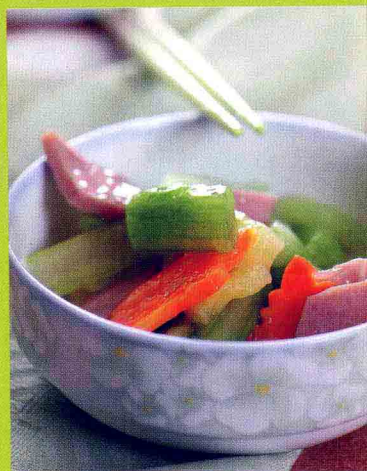
## Contents

### 第一部分：正确认识我们体内的毒素

1. 毒素是什么 / 8
2. 我们身体内的毒素是怎么来的 / 8
  - (1) 体外毒素 / 8
  - (2) 体内毒素 / 12
3. 如何判断自己是否“中毒”了呢 / 15
4. 毒素会导致哪些危害 / 16

### 第二部分：安全、有效的食物排毒

1. 人体排毒的几条渠道 / 18
  - (1) 皮肤 / 18
  - (2) 呼吸道——肺 / 18
  - (3) 消化道——大肠 / 19
  - (4) 尿道——肾脏 / 19
  - (5) 血管 / 20
2. 食物排毒新观念 / 20
  - (1) 拒毒——忌食、少食某些食物 / 21
  - (2) 消毒——平衡、中和体内毒素 / 21
  - (3) 排毒——如何将体内毒素排出体外 / 22
3. 食物排毒计划 / 25
  - (1) 食物排毒最安全 / 25



- (2) 食物排毒指南 / 26
- (3) 可以用于排毒的食物 / 30

### 美食排毒料理 / 34

●●● 蔬菜类 / 34

●●● 水果类 / 78

●●● 海产类和豆类 / 102

## 第三部分：其他有效的排毒方法

### 1. 运动排毒 / 111

(1) 按摩排毒 / 111

(2) 运动排毒 / 112

(3) 泡澡排毒 / 114

### 2. 情绪排毒 / 115

(1) 适当地休息可以解除疲劳，有助于排毒 / 115

(2) 深呼吸放松排毒法 / 116

(3) 保持乐观、开朗的性格 / 116

## 附录

附录 1 食物酸碱度对照表 / 117

附录 2 食物维生素含量对照表 / 117

附录 3 富含矿物质的食物 / 118

附录 4 低胆固醇和高纤维素的食物 / 118

附录 5 中国居民平衡膳食宝塔 / 119

附录 6 一周饮食排毒餐 / 120



●●● 第一部分

# 正确认识我们体内的毒素



## 1. 毒素是什么

毒素，原来指的是由动物、植物或微生物（如细菌）所产生的能够损害身体，使它发生病变，出现症状，甚至发生死亡的毒性物质（包括细菌所产生的内毒素和外毒素）。

具体来说，是生物（如蛇等）和某型病原微生物（如细菌或霉菌等）在代谢过程中所形成的毒性产物，可损伤身体的细胞、组织、器官，使他们发生中毒性改变的物质。按其来源性质和毒性作用可分为细菌性毒素（有内毒素和外毒素）及生物性毒素（蛇毒等）。而外毒素又可分为细胞毒素、神经毒素和肠毒素。

然而，现代生活方式中对毒素概念的理解，应该更为广义，膳食不科学、不合理，运动少，工作紧张、压力大，往往容易引发体内的生理变化，久而久之就会潜伏着对身体有危

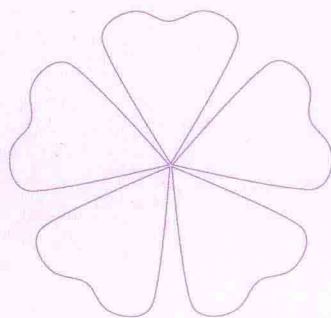
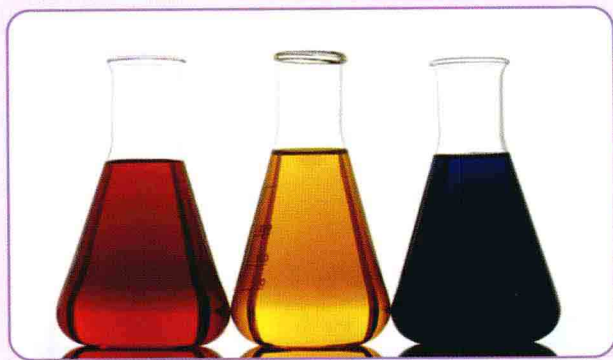
害的因素。所以，凡是对人体健康形成急性或慢性危害，影响体内细胞、组织和器官的新陈代谢失调、运转有故障、不正常，或者导致其活力衰减，产生不利于健康的体内废物，都应该被看做是“毒素”。

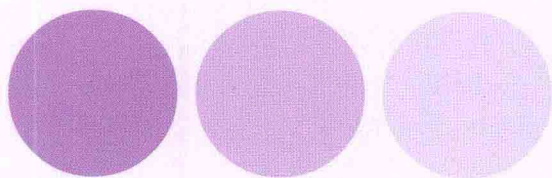
## 2. 我们身体内的毒素是怎么来的

我们体内的毒素主要来自两个方面。一个是体外毒素来源，比如空气、水质、食物、生活等其他方面的污染。二是体内毒素，比如肠道、血液、淋巴系统毒素等。下面就让我们来详细了解一下。

### (1) 体外毒素

所谓体外毒素，就是指身体外界环境中的毒素，这些毒素来自日常生活的许多方面：





### 空气污染

遭受污染的空气中含有大量二氧化硫和一氧化碳等。一氧化碳进入人体后会降低人血细胞的输氧功能，使血液缺氧，神经系统的正常功能、视觉以及听觉都可能受到损害。工业生产的废弃物和城市汽车尾气中含有大量的铅，可使大气受到污染，铅进入人体后会在十二指肠中被吸收，然后主要经肾脏和肠道排出体外。此外，汗液和头发也是排铅渠道。铅对人体神经、造血器官、消化器官和肾脏均有毒害作用。常见的中毒症状有食欲不振、胃肠炎、口腔金属味、失眠、头晕、关节肌肉酸痛、腹痛及便秘或腹泻、贫血等，严重者可能发生休克或死亡。少数患者有动脉粥样硬化或动脉性肾炎，可引发儿童智力低下。铅还能损害人体的免疫系统，使抵抗力明显下降，动物实验中发



现铅有致畸、致癌的作用。

### 水质污染

水中的金属（铅、镉等）及氯对人体危害很大，可致癌，也可给肝脏、肾脏等脏器造成损害。现在，有越来越多的人为了方便和健康，常常购买桶装纯净水饮用。但实际上，这些桶装水的质量也是参差不齐的。如果这些桶装水的桶没有经过很好的清洗和消毒，其水中就会存在许多细菌，这些细菌对人体的危害也是很大的。

### 食物污染

有机磷农药对人畜有很大的毒性作用，在外界环境和动植物组织中能迅速氧化和水分解，大部分经肾脏或肠道排出体外。有机磷农药侵入人体后，由血液、淋巴运输到全身各个

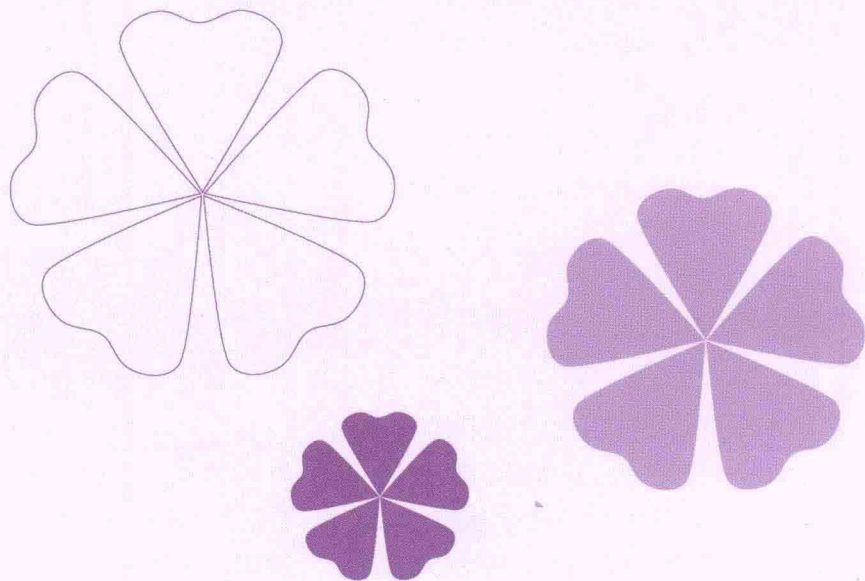
脏器，在肝脏中的含量较高，其次是肾脏、肺和骨骼。而这些主要从肾脏排出体外，也能通过肠道排除少量。这种毒素被称为神经毒，在体内积累过多可以引发神经生理功能紊乱。经肠胃吸收的最早症状是恶心、呕吐或伴有腹痛、头昏、乏力、多汗和肌肉震颤，严重者可导致中枢神经系统功能失常，如行走不稳、嗜睡、精神错乱、抑郁、记忆力减退或语言失常等，有致癌的毒性作用。

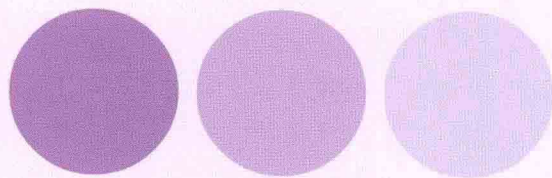
现在的杀虫剂中也含有有机磷成分，喷洒过杀虫液的蔬菜、水果，如果清洗不彻底，食用后对大脑和神经有害，长期食用甚至可以引发癌症。

此外，农作物所用的氮肥也可能增加人们

患病的危险。如蔬菜中的硝酸盐，可与人体蛋白质的代谢产物——胺结合形成硝酸胺。硝酸胺是一种致癌物质，容易诱发食道癌、胃癌、鼻咽癌。除草剂会干扰人体细胞的呼吸，破坏细胞的DNA或破坏动物的生殖能力。

经过精致加工的现代食品就更危险了。它们当中大都含有多种食物添加剂，目的是为了改善食物的色、香、味，让食物看上去更有食欲。常见的食品添加剂有食用香料、食用色素、酸味剂、甜味剂等。还有一些食物添加剂是为了控制食物中的细菌繁殖，防止食物腐败，比如防腐剂。防腐剂主要有苯甲酸及其钠盐、山梨酸及其钾盐和二氧化硫等。这些食品添加剂的使用都有严格的国家规定标准，正常情况





下，人们食用后是可以通过尿液排出体外的，但是，如果食物中添加剂的含量超标，就可能给人们的健康带来损害。比如，为了让肉制品看上去色泽鲜亮，商贩们常常在其加工过程中加入大量的亚硝酸盐，而亚硝酸盐在人体内可以转化成亚硝酸胺，而亚硝酸胺是一种毒性很强的致癌物。还有的商贩为了防止食物氧化变色而超量使用亚硫酸盐，这对人体的危害也是巨大的。

此外，很多人喜欢高温油炸食物。比如，深受现代人喜爱的炸薯条、炸鸡、各种饼干、方便面等。其实，这些食物中含有因氧化而产生的过氧化脂质，长期大量食用这些食品会破坏人体的酸碱平衡，导致酸性体质。而众所周知，

酸性体质容易导致亚健康状态，加速人的衰老，还可能导致儿童智力低下，其危害不可忽视。

### 生活污染

我们所谓的生活污染，实际上是指不良的生活方式带来的毒素污染。比如：

①吸烟。烟草中含有20多种有毒物质，比如尼古丁、烟焦油、一氧化碳等。烟中的尼古丁会消耗体内大量的维生素C，久而久之就会破坏身体内部的免疫系统，抗病能力下降，易受外界细菌或病毒的侵袭，容易患感冒或其他疾病。女性朋友吸烟还会加速身体的衰老，导致疲劳、皮肤变差等。当烟燃烧时还会释放出



更多的致癌物质。因此，吸烟无论是对吸烟者本身还是对被动吸烟的人都会造成巨大的健康威胁。轻者可以干扰胃肠功能，导致抗病毒能力下降，重者可以引发肺癌。

②喝浓咖啡或浓茶。浓咖啡和浓茶中含有大量的咖啡因，过量摄入咖啡因会导致体内钙的流失。此外，咖啡因可以造成神经系统高度兴奋，使神经系统功能受到损害，长时间饮用浓咖啡和浓茶容易上瘾。

③饮酒。酒精也是容易成瘾的物质，长时间、大量地饮酒对身体的危害是很大的。酒也是高热量的饮料，长时间、大量地饮酒可以导致肥胖、脂肪肝、高血压、高脂血症等。严重

者会导致酒精性肝中毒，发展成为肝硬化，并且造成神经系统的伤害。

④厨房油烟。家庭厨房里的高温油烟对主妇们的伤害也是不容忽视的，其主要成分为丁二烯，长期吸入人体会改变人体的免疫功能，容易引发肺癌。

## (2) 体内毒素

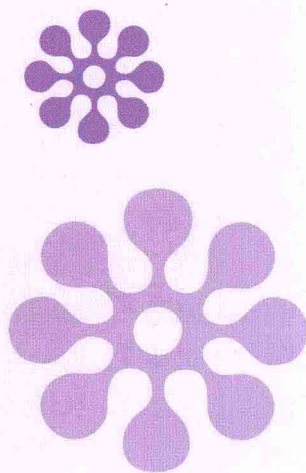
所谓体内毒素是指在人体内产生并且积存在体内的毒素。主要有以下几种形式。

### 肠道毒素

人体内大部分的毒素都在肠道中，因为肠

### 消除吸烟危害贴士

吸烟对人体的害处非常大，除了要尽量减少吸烟的数量之外，还要在饮食上特别注意。在营养均衡的同时，要有针对性地多吃含有丰富β胡萝卜素和维生素A的食物。前者广泛存在于蔬菜和水果等植物性食物中，后者则主要存在于动物性食物中。β胡萝卜素的碱性食物能有效地抑制烟瘾，对减少吸烟数量或戒烟都有一定的作用。这类食物主要有胡萝卜、辣椒、地瓜、菠菜、豌豆苗、玉米、西红柿、杏、桃、柿子。含维生素A多的食物是动物肝脏、蛋黄、鱼肝油、奶油等。





道是人体主要的消化器官之一。体内的许多毒素都是通过肠道内皮的黏膜吸收之后才能对人体产生危害。如果荤素没有搭配好，食入过多的动物性食物，比如鱼、肉、禽、蛋等，而对植物性食物，比如五谷杂粮、蔬菜、水果等的摄入量过少，由于动物性食物在消化过程中不易被分解成小块，这种饮食结构就会导致剩余的大量残渣废物残留在肠道中，肠道中的细菌会让这些废物腐败，从而产生毒素。平日里接触到的金属毒素和肝脏排除的毒素最后也会聚集在肠道当中，这些毒素加在一起形成粪便排出体外。如果食入的植物纤维不够，容易导致排便困难，如果便秘形成习惯，过宿的粪便就会在体内滞留，毒素无法及时排出体外，会刺激大肠黏膜，容易诱发结肠癌、直肠癌以及其他疾病。



### 血液毒素

经常食用油腻的肥肉或者含有高热量、高胆固醇的食物，比如肉、禽、蛋、动物内脏、鱼或蟹、鱿鱼等，容易引发肥胖。这主要是因为这些食物容易在血液中形成毒素。过量的脂肪和胆固醇进入血管中后，容易沉积或附着在血管壁上，长年累月容易导致动脉粥样硬化，使血管壁变窄，造成栓塞，血液流动不畅或过于黏稠，容易导致一些常见病的发生，主要是心脑血管疾病，比如冠心病、心肌梗死、高血压、脑血栓、脑出血以及高脂血症等。因此，过量的胆固醇和脂肪就是血液里最主要的毒素。

经常食用含糖量过高的食物，比如饼干、点心、糖果等，如果无节制地摄入这些食物，往往容易使人体胰脏中的胰岛逐渐衰竭，胰岛素

分泌减少或导致血液中的血糖不能被利用，出现血糖升高，导致糖尿病的发生。所以高血糖也是血液毒素的一种。

体内新陈代谢的不正常容易产生自由基废物，自由基可以破坏细胞膜，扰乱组织和脏器的正常功能，导致细胞癌变，加速人体的衰老。

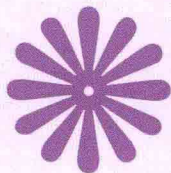
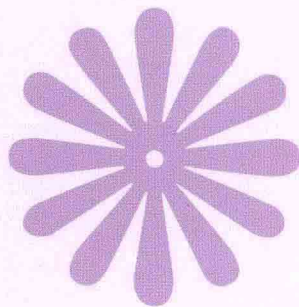
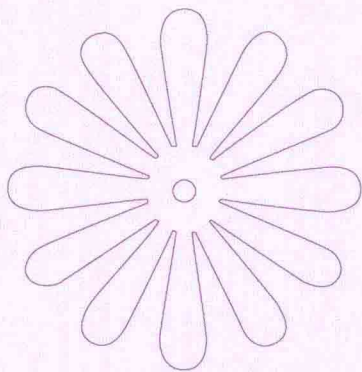
尿酸是人体代谢的废物，通过肾脏、膀胱以尿的形式排出体外。如果日常饮食中摄入过多含有嘌呤的食物，或者肾功能障碍，血液中的尿酸含量就会超常，从而容易在软组织或关节中沉积，引发痛风。

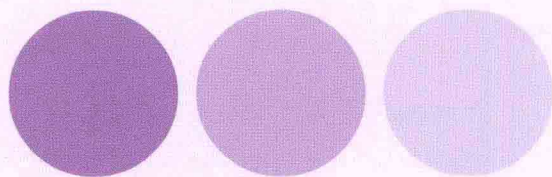
### 淋巴毒素

当营养不均衡时，血液和淋巴液中的免疫

细胞数量就无法满足人体免疫系统的需要，导致抗病能力显著下降。各种病毒、细菌、癌细胞、坏死的细胞就会在淋巴结中堆积，通过肾脏、皮肤、肠道排出体外的速度减慢，从而引发各种病症。因此，淋巴毒素也是不容忽视的。

可见，身体内的毒素是以各种形式积存在肠道、血液、淋巴细胞中的。要想获得健康的身体，就必须想方设法地将这些毒素及时地排出体外。最为重要的是，要注意营养均衡和科学膳食，合理调整自己的饮食结构，改善不良的生活饮食习惯，通过少吃或者不吃某些食物来进行拒毒、抗毒，同时多食某些食物来进行解毒和消毒，再加上食用一些食物来进行排毒，从多个方面进行综合的排毒计划，才能减





少毒素在体内的留存，减少它们对人体的伤害。

### 3. 如何判断自己是否“中毒”了呢

判断自己是否中毒，其实也很简单。体内毒素过多会在身体上有所表现，日常生活中的许多不适症状，就是体内有毒的表现，由于初期的表现很细微，经常被人们忽视，只要注意观察，就能发现你可能已经“中毒”了。以下，我们就来介绍一些容易判断的情况。

(1) 体重超过正常值。稍微运动就会气短好喘、汗多、容易疲倦、嗜睡、多食。

(2) 排便不通畅，便秘，易疲劳、易犯困，容易上火，头痛，腹胀，精神不振，焦虑。

(3) 心跳过速，心绞痛，头痛，乏力，失眠，忧郁。这是由于营养失衡，供氧不足，从而引起心血管疾病。

(4) 出现季节性炎症。比如，咽炎、扁桃体炎，支气管炎，肺炎，腹痛、腹泻。这是营养不均衡，营养不足导致的免疫功能低下。

(5) 皮肤荨麻疹，湿疹，皮肤瘙痒，过敏性鼻炎，咳嗽，气喘等。这是缺钙、维生素C等的表现。

(6) 头痛,腰酸背痛,关节疼痛。这可能是由于食入了过多嘌呤类物质。

#### 4. 毒素会导致哪些危害

(1) 免疫力(抗病能力)下降或低下。人体免疫系统就像一个国家的安全部队,营养就是部队的军需,而血液中的白细胞、淋巴细胞、吞噬细胞、B细胞、T细胞,就如同部队中的各个兵种。这些战士在人体的各个器官内日夜不停地巡逻,负责防御、打击和消灭外来入侵的各种细菌、病毒和体内某些突变或癌变的细胞。如果饮食营养失衡,供给不足,就如同部队军需不足,无法满足部队的战斗需要,整个部队的作战能力自然就会下降,也就无法将所有的外来入侵者消灭,此时,人体就会受到细菌和病毒等毒素的侵害,从而患上各种各样的疾病。

(2) 引发慢性非传染性疾病。某些营养物质如果摄入量明显超过人体所需,就会导致营养代谢失调,在代谢过程中产生大量的废物,也就是我们所说的毒素,人体自身无法将其消耗,不能及时排出体外,天长日久,这些毒素囤积在体内就会引发各种非传染性慢性疾病。比如,超重或肥胖的人就是因为常年爱吃高热量的食物,又不爱运动,不锻炼身体,体内摄入的高热量无法消耗,于是热能转化为脂肪,大量的脂肪最容易堆积在腹部,这不仅使体态看上去臃肿,而且会对心脏和肺脏造成压迫,严重的会影响心肺功能,造成人体血液细胞的缺氧,使各种细胞、组织和脏器的功能都受到影响。而肥胖往往会引发其他的慢性病,比如心脑血管疾病、糖尿病以及各种癌症。

