

全食物排毒

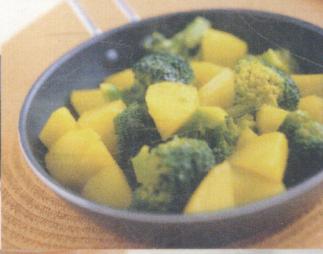
无毒一身轻

全食物排 毒密码

吃对食物体内排毒全攻略



康鉴文化编辑部 编

76种有效排毒食材+200道排毒菜品大公开

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全食物排毒密码 / 康鉴文化编辑部编. —北京：中国纺织出版社，
2007.6

(饮食生活一点通系列)

ISBN 978-7-5064-4450-7

I . 全… II . 康… 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081668号

《全食物排毒密码》康鉴文化编辑部编

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权，由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号：图字01-2007-1714

策 划：尚锦文化

责任编辑：陈思燕

装帧设计：水长流文化发展有限公司

责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing @ c-textilep. com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：218千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

尚锦文化



尚锦图书



伴你健康每一天

饮食生活一点通系列 5

全食物 排毒密码

THE DETOX CODE IN FOOD

吃对食物体内排毒全攻略

康鉴文化编辑部 编

审定
推荐 李青蓉 营养师

审定
推荐 萧千佑 营养师

审定
推荐 吴得束 营养师



中国纺织出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertqngbook.com

审订推荐

让您成为真正的养生专家。
在生活中轻松地调养身体，

人人都希望拥有健康的身体，以预防和避免病痛的发生。但忙碌的现代人，在环境的变化和饮食方式改变的影响下，忽略了饮食的重要性，导致营养不均衡、身体免疫力变差、体力衰退、提早老化甚至罹患癌症。因此，在大家越来越重视健康的今天，最简单，也是最基本的保健方法就是从饮食方面着手。控制饮食可以减少30%~60%罹患癌症的几率，所以，许多与保健养生有关的食疗方式大行其道，如有机蔬菜、粗食、健康素食等，用以对抗疾病，维护健康。

但是自己的身体，是要靠自己努力维护的。首先从认识食物、了解食物开始，知道食物中的营养素对人体有什么影响，进而学习如何应用于日常饮食当中，来达到保健的目的。蔬菜水果中含有丰富的维生素、矿物质、纤维素及多种抗氧化物质，不仅可以增加身体的免疫力、降低心脏血管疾病及其他文明病对健康的威胁，更具有预防癌症的效果；肉中含有完整的蛋白质，是建造和修补组织的重要来源；而鱼类更是能提升脑力的DHA和EPA的主要提供者。

本书从介绍毒素开始，除了让读者认识什么是毒素以外，更将如何用食物排毒以及针对各种疾病的饮食疗法一一解说，并且有示范食谱可供参考，内容充实并且明了易懂，是一本非常实用的参考书，让您在生活中轻松地调养身体，成为真正的养生专家。

木青
荳荳

审订推荐

的终极目标
排毒、解毒、防病、治病
让本书帮助您达到

相信大家都认同“食物是最好的医药”这句话，不过现代人吃的食物来源频频出问题，加工过程又不太注意卫生，而且有时为了使食物更加美味或便于保存，特别添加了许多物质，所以到底大家吃了很多有益健康的食物，还是让自己在不知情的情况下，吃了很多毒素，值得大家省思。

近来存在于蔬果中的植物化学物质受到许多科学家的重视，原来，除了维生素、矿物质等对我们身体大有帮助外，这些被忽略的植物化学物质居然也扮演着守护健康的角色。所以，好好地了解相关食材，并善于运用这些有益物质，必然让您和家人永保安康。

本书从对症食疗的角度出发，让您轻松了解常见食材对各类疾病的帮助，而且特别介绍食材的排毒功效。书中不仅详细介绍食材的选购，对每一种食材的排毒功效及营养价值也都有完整及详细的说明。

当您了解和爱上书中的某一食材时，本书也一起为您端上依据每种食材的营养特色所搭配的健康菜谱，并告诉您“如何搭配，营养加倍”的诀窍，相信您带回本书，一定会很快上手。

想要当一位健康达人吗？请先找到一位良师益友，而本书就是您最好的选择，因为书中准确、清楚的文字和图表，一定能解答您对所有食材和健康的疑惑，让您顿时豁然开朗，轻轻松松就能达到排毒、解毒、防病、治病的终极目标。



全食物排毒密码

The Detox Code in Food

contents



008 | 导读

Part 1

第一篇

排毒一身轻

第一章

Chapter1

认识毒素

012 | 你是否也该排毒了呢？

014 | 透视日常生活中的毒素

017 | 排毒5要素

018 | 开启体内排毒机制

第二章

Chapter2

正确的饮食观念

023 | 维持生命的七大营养素

024 | 认识体内优良营养素

025 | 利用膳食纤维为身体解毒

026 | 最好的排毒饮料——水

028 | 体内宿便清光光！

029 | 一周排毒计划

033 | 体内排毒好处多多！

Part2 第二篇 **全食物排毒**

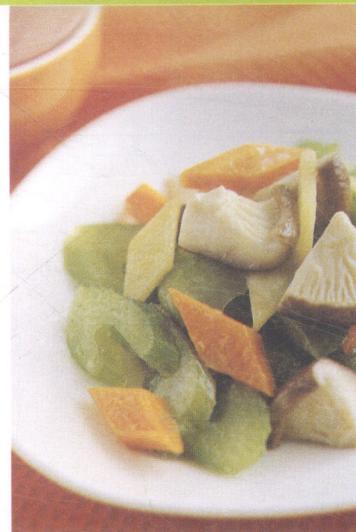
第一章 Chapter1 **食材处理**

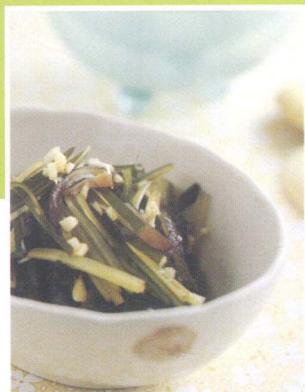
037 | 烹调前的处理

第二章 Chapter2 **蔬菜排毒**

046 | 蔬菜排毒的三大作用

叶菜类		062	生菜	078	莲藕
047	苋菜	064	圆白菜	080	芦笋
050	地瓜叶		根茎类	082	牛蒡
052	菠菜	067	地瓜	084	胡萝卜
054	红凤菜	070	洋葱		花果类
056	明日叶	072	马铃薯	086	苦瓜
058	韭菜	074	芋头	088	冬瓜
060	芹菜	076	山药	090	丝瓜





contents

092	黄瓜
094	南瓜
097	彩椒
100	番茄
102	茄子
104	豌豆
106	秋葵
108	金针菜
110	花椰菜
	其他
113	香菇
116	金针菇
118	芦荟
120	银耳
122	鲍鱼菇
123	鸿禧菇
	第三章
	Chapter3
	辛香料排毒
126	大蒜
127	辣椒

128	姜
130	葱
132	香菜

第四章 Chapter4 **五谷杂粮排毒**

134	糙米	178	新鲜水果中的3种酶
136	薏仁	179	草莓
138	燕麦	182	苹果
140	红豆	184	樱桃
142	绿豆	186	木瓜
145	核桃	188	西瓜
148	松子	190	芒果
150	杏仁	192	梨
		194	葡萄柚
		196	香蕉
		198	柠檬
154	鸡蛋	200	柳橙
157	豆腐	202	菠萝
160	牡蛎	204	橘子
162	海参	206	龙眼
164	鱿鱼	208	猕猴桃
166	鲔鱼	210	葡萄
168	鳕鱼	212	蓝莓
170	鲑鱼		

第六章 Chapter6 **水果排毒**

Part 3
第三篇
对症排毒

第一章
Chapter1
改善你的饮食习惯

- 216 面对疾病
- 217 疾病期的饮食调理
- 219 生机饮食食疗法
- 221 血液排毒

第二章
Chapter2
饮食对症排毒

- 226 糖尿病
- 229 高血压
- 232 高脂血症
- 235 肝病
- 238 心脏病
- 241 癌症——乳腺癌、肝癌
大肠癌、前列腺癌
- 247 肾脏病
- 250 感冒
- 253 痛风



附录

- 256 菜肴VS.热量一览表
- 260 饮食功效VS.营养素一览表

导读

Guide

随着社会进步，我们常常只顾着往前追逐想要的东西，却忘了停下脚步，关切自己的健康以及生活品质。健康是一辈子的财富，拥有健康即是拥有幸福的人生，为了能好好地享受辛苦成就的一切，排毒是生活中容易实践、又不会劳民伤本的方法。本书针对生活中潜伏的对人体健康有形、无形的杀手，从饮食着手，让读者能够不假他人之力，即能完成体内环保，并且增强免疫力。不论是为自己，或是为了亲爱的家人，您都可以从此本书开始，找回健康的自己！

本书特色

1. 针对单一食材做详细的介绍，包括选购方法、处理保存等实用知识。
2. 完整分析食材的营养成分及排毒功效，清楚掌握吃什么补什么。
3. 每一种食材皆附有排毒示范菜单，用“吃”来进行体内环保工作。
4. 提供给慢性病患者排毒菜单、饮食禁忌等疾病期的饮食照料。
5. 提供以食补功效查询的分类方法，让你轻松找到适合自己的排毒食物。

本书的食谱单位换算

1杯=240毫升

1大匙=15毫升

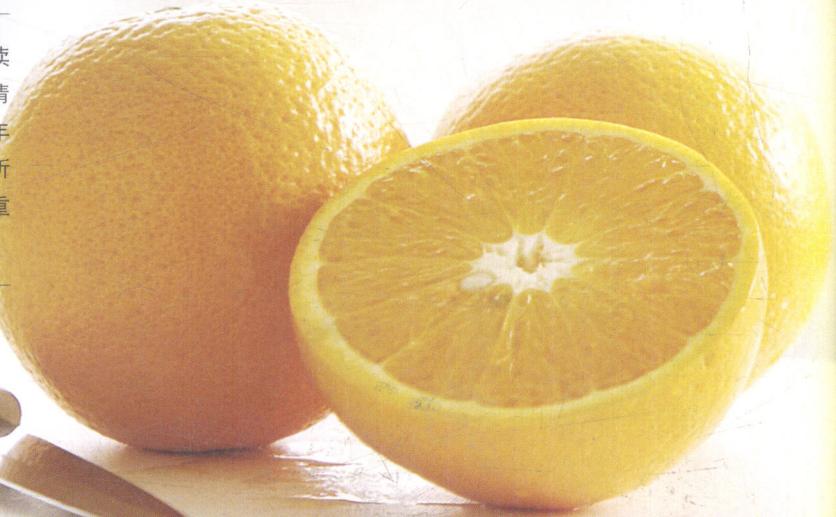
1小匙=5毫升

为使内容更通俗易懂，本书热量单位采用千卡。

1千卡=4.184千焦

本书食谱书用油一般为色拉油，在材料及调味料中不再提及。

※本书的内容可作为给予读者的排毒饮食参考，实际情况会因个人体质、性别、年龄、病史等不同因素而有所差异，遇有特殊情况或是重大疾病者，建议应遵医嘱。



内 容 使用 说 明

① 食材基本介绍

包括该食材的图片、英文名、别名、产期及营养功效等基本说明。

② 适用与不适用的对象

说明该食材适合什么样的人食用，哪些人又不宜多吃。

③ 保健功效

以标语化方式清楚呈现该食材对人体健康所产生的助益。

④ 营养成分

对该食材所含的营养素，以及食材的整体营养价值做详细介绍。

⑤ 处理保存

教读者该食材在烹调前要如何处理，以及食材的保存方法。

⑥ 保健养生

综合该食材所具有的营养素及营养价值，详细说明该食材对于人体健康会产生哪些帮助。

⑦ 排毒功能

针对食材中的某些营养素，详细说明其对人体排毒产生什么样的作用。

⑧ 营养面面观

对食材中含量较高的营养素，做清楚的表格呈现。

⑨ 速配MENU

提出该食材在食用时，和什么样的材料或是营养素互相搭配，较利于人体吸收，或有更为显著的排毒成效。

⑩ 示范食谱

提供读者以排毒食材入菜的烹调食谱，并附上功效及热量标示。

⑪ 排毒小帮手

解析该道食谱的排毒作用及其营养价值。

⑫ 食材分类标示

在页面两侧以颜色来区别不同类别的食材，以利读者快速寻找所要的资讯。

1 鲑鱼
Salmon

2 鲑鱼含有Omega-3脂肪酸、卵磷脂、维生素A、D、E和维生素B₆、B₁₂、叶酸、镁、锌等矿物质。鲑鱼属中性鱼类，其Omega-3的组成中有50%是DHA和EPA，且有消炎、降低胆固醇、抑制视力减退及活化细胞的功效。

3 鲑鱼含有优质蛋白质，且鱼肉比其他肉类更容易被人体消化吸收。鲑鱼丰富的脂肪中含有EPA和DHA，可以促进大脑活化以及血液循环，减少血栓的形成。维生素B₆可以保持神经系统的正常运作，避免人体产生过多的乳酸堆积在肌肉中。矿物质含量丰富，锌可以帮助促进免疫系统，从而减少感染的几率，减少高血压等成人病的发生。

4 鲑鱼含有Omega-3脂肪酸、卵磷脂、维生素A、D、E和维生素B₆、B₁₂、叶酸、镁、锌等矿物质。鲑鱼属中性鱼类，其Omega-3的组成中有50%是DHA和EPA，且有消炎、降低胆固醇、抑制视力减退及活化细胞的功效。

5 鲑鱼含有Omega-3脂肪酸、卵磷脂、维生素A、D、E和维生素B₆、B₁₂、叶酸、镁、锌等矿物质。鲑鱼属中性鱼类，其Omega-3的组成中有50%是DHA和EPA，且有消炎、降低胆固醇、抑制视力减退及活化细胞的功效。

6 鲑鱼含有Omega-3脂肪酸、卵磷脂、维生素A、D、E和维生素B₆、B₁₂、叶酸、镁、锌等矿物质。鲑鱼属中性鱼类，其Omega-3的组成中有50%是DHA和EPA，且有消炎、降低胆固醇、抑制视力减退及活化细胞的功效。

7 鲑鱼含有Omega-3脂肪酸、卵磷脂、维生素A、D、E和维生素B₆、B₁₂、叶酸、镁、锌等矿物质。鲑鱼属中性鱼类，其Omega-3的组成中有50%是DHA和EPA，且有消炎、降低胆固醇、抑制视力减退及活化细胞的功效。

8 鲑鱼含有Omega-3脂肪酸、卵磷脂、维生素A、D、E和维生素B₆、B₁₂、叶酸、镁、锌等矿物质。鲑鱼属中性鱼类，其Omega-3的组成中有50%是DHA和EPA，且有消炎、降低胆固醇、抑制视力减退及活化细胞的功效。

9 鲑鱼含有Omega-3脂肪酸、卵磷脂、维生素A、D、E和维生素B₆、B₁₂、叶酸、镁、锌等矿物质。鲑鱼属中性鱼类，其Omega-3的组成中有50%是DHA和EPA，且有消炎、降低胆固醇、抑制视力减退及活化细胞的功效。

10 银纸烤鲑鱼

11 炸鲑鱼球

12 银纸烤鲑鱼

13 炸鲑鱼球

14 银纸烤鲑鱼

15 炸鲑鱼球

16 银纸烤鲑鱼

17 炸鲑鱼球

18 银纸烤鲑鱼

19 炸鲑鱼球

20 银纸烤鲑鱼

21 炸鲑鱼球

22 银纸烤鲑鱼

23 炸鲑鱼球

24 银纸烤鲑鱼

25 炸鲑鱼球

26 银纸烤鲑鱼

27 炸鲑鱼球

28 银纸烤鲑鱼

29 炸鲑鱼球

30 银纸烤鲑鱼

31 炸鲑鱼球

32 银纸烤鲑鱼

33 炸鲑鱼球

34 银纸烤鲑鱼

35 炸鲑鱼球

36 银纸烤鲑鱼

37 炸鲑鱼球

38 银纸烤鲑鱼

39 炸鲑鱼球

40 银纸烤鲑鱼

41 炸鲑鱼球

42 银纸烤鲑鱼

43 炸鲑鱼球

44 银纸烤鲑鱼

45 炸鲑鱼球

46 银纸烤鲑鱼

47 炸鲑鱼球

48 银纸烤鲑鱼

49 炸鲑鱼球

50 银纸烤鲑鱼

51 炸鲑鱼球

52 银纸烤鲑鱼

53 炸鲑鱼球

54 银纸烤鲑鱼

55 炸鲑鱼球

56 银纸烤鲑鱼

57 炸鲑鱼球

58 银纸烤鲑鱼

59 炸鲑鱼球

60 银纸烤鲑鱼

61 炸鲑鱼球

62 银纸烤鲑鱼

63 炸鲑鱼球

64 银纸烤鲑鱼

65 炸鲑鱼球

66 银纸烤鲑鱼

67 炸鲑鱼球

68 银纸烤鲑鱼

69 炸鲑鱼球

70 银纸烤鲑鱼

71 炸鲑鱼球

72 银纸烤鲑鱼

73 炸鲑鱼球

74 银纸烤鲑鱼

75 炸鲑鱼球

76 银纸烤鲑鱼

77 炸鲑鱼球

78 银纸烤鲑鱼

79 炸鲑鱼球

80 银纸烤鲑鱼

81 炸鲑鱼球

82 银纸烤鲑鱼

83 炸鲑鱼球

84 银纸烤鲑鱼

85 炸鲑鱼球

86 银纸烤鲑鱼

87 炸鲑鱼球

88 银纸烤鲑鱼

89 炸鲑鱼球

90 银纸烤鲑鱼

91 炸鲑鱼球

92 银纸烤鲑鱼

93 炸鲑鱼球

94 银纸烤鲑鱼

95 炸鲑鱼球

96 银纸烤鲑鱼

97 炸鲑鱼球

98 银纸烤鲑鱼

99 炸鲑鱼球

100 银纸烤鲑鱼

101 炸鲑鱼球

102 银纸烤鲑鱼

103 炸鲑鱼球

104 银纸烤鲑鱼

105 炸鲑鱼球

106 银纸烤鲑鱼

107 炸鲑鱼球

108 银纸烤鲑鱼

109 炸鲑鱼球

110 银纸烤鲑鱼

111 炸鲑鱼球

112 银纸烤鲑鱼

113 炸鲑鱼球

114 银纸烤鲑鱼

115 炸鲑鱼球

116 银纸烤鲑鱼

117 炸鲑鱼球

118 银纸烤鲑鱼

119 炸鲑鱼球

120 银纸烤鲑鱼

121 炸鲑鱼球

122 银纸烤鲑鱼

123 炸鲑鱼球

124 银纸烤鲑鱼

125 炸鲑鱼球

126 银纸烤鲑鱼

127 炸鲑鱼球

128 银纸烤鲑鱼

129 炸鲑鱼球

130 银纸烤鲑鱼

131 炸鲑鱼球

132 银纸烤鲑鱼

133 炸鲑鱼球

134 银纸烤鲑鱼

135 炸鲑鱼球

136 银纸烤鲑鱼

137 炸鲑鱼球

138 银纸烤鲑鱼

139 炸鲑鱼球

140 银纸烤鲑鱼

141 炸鲑鱼球

142 银纸烤鲑鱼

143 炸鲑鱼球

144 银纸烤鲑鱼

145 炸鲑鱼球

146 银纸烤鲑鱼

147 炸鲑鱼球

148 银纸烤鲑鱼

149 炸鲑鱼球

150 银纸烤鲑鱼

151 炸鲑鱼球

152 银纸烤鲑鱼

153 炸鲑鱼球

154 银纸烤鲑鱼

155 炸鲑鱼球

156 银纸烤鲑鱼

157 炸鲑鱼球

158 银纸烤鲑鱼

159 炸鲑鱼球

160 银纸烤鲑鱼

161 炸鲑鱼球

162 银纸烤鲑鱼

163 炸鲑鱼球

164 银纸烤鲑鱼

165 炸鲑鱼球

166 银纸烤鲑鱼

167 炸鲑鱼球

168 银纸烤鲑鱼

169 炸鲑鱼球

170 银纸烤鲑鱼

171 炸鲑鱼球

172 银纸烤鲑鱼

173 炸鲑鱼球

174 银纸烤鲑鱼

175 炸鲑鱼球

176 银纸烤鲑鱼

177 炸鲑鱼球

178 银纸烤鲑鱼

179 炸鲑鱼球

180 银纸烤鲑鱼

181 炸鲑鱼球

182 银纸烤鲑鱼

183 炸鲑鱼球

184 银纸烤鲑鱼

185 炸鲑鱼球

186 银纸烤鲑鱼

187 炸鲑鱼球

188 银纸烤鲑鱼

189 炸鲑鱼球

190 银纸烤鲑鱼

191 炸鲑鱼球

192 银纸烤鲑鱼

193 炸鲑鱼球

194 银纸烤鲑鱼

195 炸鲑鱼球

196 银纸烤鲑鱼

197 炸鲑鱼球

198 银纸烤鲑鱼

199 炸鲑鱼球

200 银纸烤鲑鱼

201 炸鲑鱼球

202 银纸烤鲑鱼

203 炸鲑鱼球

204 银纸烤鲑鱼

205 炸鲑鱼球

206 银纸烤鲑鱼

207 炸鲑鱼球

208 银纸烤鲑鱼

209 炸鲑鱼球

210 银纸烤鲑鱼

211 炸鲑鱼球

212 银纸烤鲑鱼

213 炸鲑鱼球

214 银纸烤鲑鱼

215 炸鲑鱼球

216 银纸烤鲑鱼

217 炸鲑鱼球

218 银纸烤鲑鱼

219 炸鲑鱼球

220 银纸烤鲑鱼

221 炸鲑鱼球

222 银纸烤鲑鱼

223 炸鲑鱼球

224 银纸烤鲑鱼

225 炸鲑鱼球

226 银纸烤鲑鱼

227 炸鲑鱼球

228 银纸烤鲑鱼

229 炸鲑鱼球

230 银纸烤鲑鱼

231 炸鲑鱼球

232 银纸烤鲑鱼

233 炸鲑鱼球

234 银纸烤鲑鱼

235 炸鲑鱼球

236 银纸烤鲑鱼

237 炸鲑鱼球

238 银纸烤鲑鱼

239 炸鲑鱼球

240 银纸烤鲑鱼

241 炸鲑鱼球

242 银纸烤鲑鱼

243 炸鲑鱼球

244 银纸烤鲑鱼

245 炸鲑鱼球

246 银纸烤鲑鱼

247 炸鲑鱼球

248 银纸烤鲑鱼

249 炸鲑鱼球

250 银纸烤鲑鱼

251 炸鲑鱼球

252 银纸烤鲑鱼

253 炸鲑鱼球

254 银纸烤鲑鱼

255 炸鲑鱼球

256 银纸烤鲑鱼

257 炸鲑鱼球

258 银纸烤鲑鱼

259 炸鲑鱼球

260 银纸烤鲑鱼

261 炸鲑鱼球

262 银纸烤鲑鱼

263 炸鲑鱼球

264 银纸烤鲑鱼

265 炸鲑鱼球

266 银纸烤鲑鱼

267 炸鲑鱼球

268 银纸烤鲑鱼

269 炸鲑鱼球

270 银纸烤鲑鱼

271 炸鲑鱼球

272 银纸烤鲑鱼

273 炸鲑鱼球

274 银纸烤鲑鱼

275 炸鲑鱼球

276 银纸烤鲑鱼

277 炸鲑鱼球

278 银纸烤鲑鱼

279 炸鲑鱼球

280 银纸烤鲑鱼

281 炸鲑鱼球

282 银纸烤鲑鱼

283 炸鲑鱼球

284 银纸烤鲑鱼

285 炸鲑鱼球

286 银纸烤鲑鱼

287 炸鲑鱼球

288 银纸烤鲑鱼

289 炸鲑鱼球

290 银纸烤鲑鱼

291 炸鲑鱼球

292 银纸烤鲑鱼

293 炸鲑鱼球

294 银纸烤鲑鱼

295 炸鲑鱼球

296 银纸烤鲑鱼

297 炸鲑鱼球

298 银纸烤鲑鱼

299 炸鲑鱼球

300 银纸烤鲑鱼

301 炸鲑鱼球

302 银纸烤鲑鱼

303 炸鲑鱼球

304 银纸烤鲑鱼

305 炸鲑鱼球

306 银纸烤鲑鱼

307 炸鲑鱼球

308 银纸烤鲑鱼

309 炸鲑鱼球

310 银纸烤鲑鱼

311 炸鲑鱼球

312 银纸烤鲑鱼

313 炸鲑鱼球

314 银纸烤鲑鱼

315 炸鲑鱼球

316 银纸烤鲑鱼

317 炸鲑鱼球

318 银纸烤鲑鱼

319 炸鲑鱼球

320 银纸烤鲑鱼

321 炸鲑鱼球

322 银纸烤鲑鱼

323 炸鲑鱼球

324 银纸烤鲑鱼

325 炸鲑鱼球

326 银纸烤鲑鱼

327 炸鲑鱼球

328 银纸烤鲑鱼

329 炸鲑鱼球

330 银纸烤鲑鱼

331 炸鲑鱼球

332 银纸烤鲑鱼

333 炸鲑鱼球

334 银纸烤鲑鱼

335 炸鲑鱼球

336 银纸烤鲑鱼

337 炸鲑鱼球

338 银纸烤鲑鱼

339 炸鲑鱼球

340 银纸烤鲑鱼

341 炸鲑鱼球

342 银纸烤鲑鱼

343 炸鲑鱼球

344 银纸烤鲑鱼

345 炸鲑鱼球

346 银纸烤鲑鱼

347 炸鲑鱼球

348 银纸烤鲑鱼

349 炸鲑鱼球

350 银纸烤鲑鱼

351 炸鲑鱼球

352 银纸烤鲑鱼

353 炸鲑鱼球

354 银纸烤鲑鱼

355 炸鲑鱼球

356 银纸烤鲑鱼

357 炸鲑鱼球

358 银纸烤鲑鱼

359 炸鲑鱼球

360 银纸烤鲑鱼

361 炸鲑鱼球

362 银纸烤鲑鱼

363 炸鲑鱼球

364 银纸烤鲑鱼

365 炸鲑鱼球

366 银纸烤鲑鱼

367 炸鲑鱼球

368 银纸烤鲑鱼

369 炸鲑鱼球

370 银纸烤鲑鱼

371 炸鲑鱼球

372 银纸烤鲑鱼

373 炸鲑鱼球

374 银纸烤鲑鱼

375 炸鲑鱼球

376 银纸烤鲑鱼

377 炸鲑鱼球

378 银纸烤鲑鱼

379 炸鲑鱼球

380 银纸烤鲑鱼

381 炸鲑鱼球

382 银纸烤鲑鱼

383 炸鲑鱼球

384 银纸烤鲑鱼

385 炸鲑鱼球

386 银纸烤鲑鱼

387 炸鲑鱼球

388 银纸烤鲑鱼

389 炸鲑鱼球

390 银纸烤鲑鱼

391 炸鲑鱼球

392 银纸烤鲑鱼

393 炸鲑鱼球

394 银纸烤鲑鱼

395 炸鲑鱼球

396 银纸烤鲑鱼

397 炸鲑鱼球

398 银纸烤鲑鱼

399 炸鲑鱼球

400 银纸烤鲑鱼

401 炸鲑鱼球

402 银纸烤鲑鱼

403 炸鲑鱼球

404 银纸烤鲑鱼

405 炸鲑鱼球

406 银纸烤鲑鱼

407 炸鲑鱼球

408 银纸烤鲑鱼

409 炸鲑鱼球

410 银纸烤鲑鱼

411 炸鲑鱼球

412 银纸烤鲑鱼

413 炸鲑鱼球

414 银纸烤鲑鱼

415 炸鲑鱼球

416 银纸烤鲑鱼

417 炸鲑鱼球

418 银纸烤鲑鱼

419 炸鲑鱼球

420 银纸烤鲑鱼

421 炸鲑鱼球

422 银纸烤鲑鱼

423 炸鲑鱼球

424 银纸烤鲑鱼

425 炸鲑鱼球

426 银纸烤鲑鱼

427 炸鲑鱼球

428 银纸烤鲑鱼

429 炸鲑鱼球

430 银纸烤鲑鱼

431 炸鲑鱼球

432 银纸烤鲑鱼

433 炸鲑鱼球

434 银纸烤鲑鱼

435 炸鲑鱼球

436 银纸烤鲑鱼

437 炸鲑鱼球

438 银纸烤鲑鱼

439 炸鲑鱼球

440 银纸烤鲑鱼

441 炸鲑鱼球

442 银纸烤鲑鱼

443 炸鲑鱼球

444 银纸烤鲑鱼

445 炸鲑鱼球

446 银纸烤鲑鱼

447 炸鲑鱼球

448 银纸烤鲑鱼

449 炸鲑鱼球

450 银纸烤鲑鱼

451 炸鲑鱼球

452 银纸烤鲑鱼

453 炸鲑鱼球

454 银纸烤鲑鱼

455 炸鲑鱼球

456 银纸烤鲑鱼

457 炸鲑鱼球

458 银纸烤鲑鱼

459 炸鲑鱼球

460 银纸烤鲑鱼

461 炸鲑鱼球

462 银纸烤鲑鱼

463 炸鲑鱼球

464 银纸烤鲑鱼

465 炸鲑鱼球

466 银纸烤鲑鱼

467 炸鲑鱼球

468 银纸烤鲑鱼

469 炸鲑鱼球

470 银纸烤鲑鱼

471 炸鲑鱼球

472 银纸烤鲑鱼

473 炸鲑鱼球

474 银纸烤鲑鱼

475 炸鲑鱼球

476 银纸烤鲑鱼

477 炸鲑鱼球

478 银纸烤鲑鱼

479 炸鲑鱼球

480 银纸烤鲑鱼

481 炸鲑鱼球

482 银纸烤鲑鱼

483 炸鲑鱼球

484 银纸烤鲑鱼

485 炸鲑鱼球

486 银纸烤鲑鱼

487 炸鲑鱼球

488 银纸烤鲑鱼

489 炸鲑鱼球

490 银纸烤鲑鱼

491 炸鲑鱼球

492 银纸烤鲑鱼

493 炸鲑鱼球

494 银纸烤鲑鱼

495 炸鲑鱼球

496 银纸烤鲑鱼

497 炸鲑鱼球

498 银纸烤鲑鱼

499 炸鲑鱼球

500 银纸烤鲑鱼

501 炸鲑鱼球

502 银纸烤鲑鱼

503 炸鲑鱼球

504 银纸烤鲑鱼

505 炸鲑鱼球

506 银纸烤鲑鱼

507 炸鲑鱼球

508 银纸烤鲑鱼

509 炸鲑鱼球

510 银纸烤鲑鱼

511 炸鲑鱼球

512 银纸烤鲑鱼

513 炸鲑鱼球

514 银纸烤鲑鱼

515 炸鲑鱼球

516 银纸烤鲑鱼

517 炸鲑鱼球

518 银纸烤鲑鱼

519 炸鲑鱼球

520 银纸烤鲑鱼

521 炸鲑鱼球

522 银纸烤鲑鱼

523 炸鲑鱼球

524 银纸烤鲑鱼

525 炸鲑鱼球

526 银纸烤鲑鱼

527 炸鲑鱼球

528 银纸烤鲑鱼

529 炸鲑鱼球

530 银纸烤鲑鱼

531 炸鲑鱼球

532 银纸烤鲑鱼

533 炸鲑鱼球

534 银纸烤鲑鱼

535 炸鲑鱼球

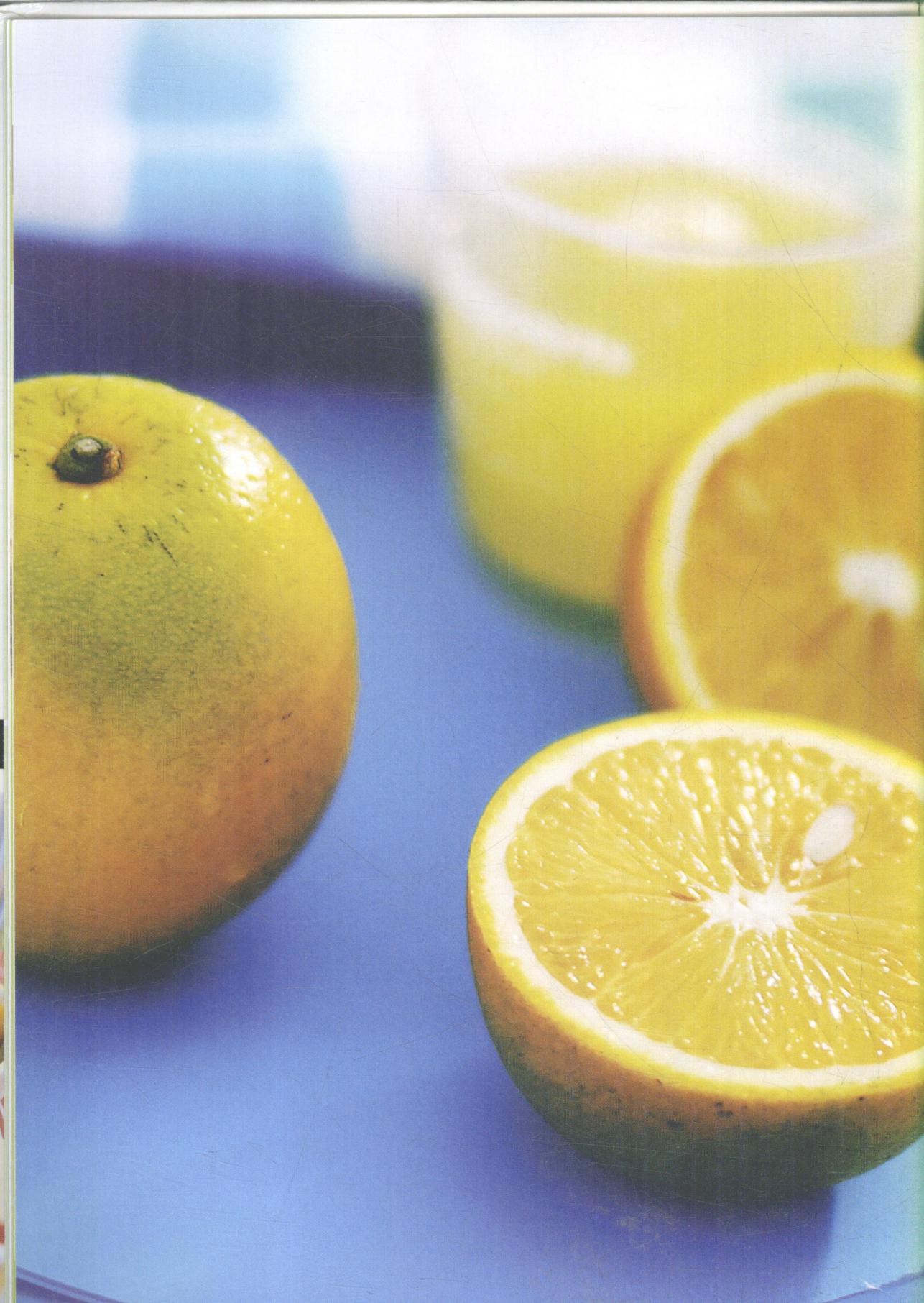
536 银纸烤鲑鱼

537 炸鲑鱼球

538 银纸烤鲑鱼

539 炸鲑鱼球

540 银纸烤鲑鱼



第一篇

Part 1

排毒一身轻

Q: 什么叫做毒？

A: 人体其实并不会产生危害自己的毒素，所谓的毒，准确来说，是指人体在新陈代谢之后所产生的废物。这些毒素若未及时排出体外，就会形成对人体有害的物质，我们称这些毒素为“毒”。

<<

人体在新陈代谢之后会产生一些废物，正常情况下，这些废物会由排泄系统排出体外，不会造成对身体的毒害。但如果这些废物没有及时从人体中排出，而累积在体内，则会变成所谓的毒，它停留在人体内的时间愈长，对人体的伤害也愈大。

生活中的毒素潜伏在多个方面，如环境中的空气污染、水污染等问题，当人吸入了受污染的空气或是饮用了不干净的水，就会对身体产生或大或小的影响。除了环境中的毒素，生活作息的不正常，打乱了身体生物钟，也会连带影响代谢机能的运作。

最重要的是，现代人生活忙碌、压力大，饮食非常不均衡，所谓“病从口入”，我们每天直接送入口中的食物，对您的健康有相当大的影响，包括食物是否卫生安全，如何辨别食物的好坏和来源，如何避免吃进的食物成为残害你健康的凶手，这些都是值得我们好好探讨的问题。

认识毒素

你是否也该排毒了呢？

你是否常常容易感到疲倦、四肢无力、皮肤干燥、身体肥胖或是排泄不顺、看到东西没有胃口、心情十分低落忧郁呢？没错！你的身体已经在发出警讯。若是你一直不当一回事，继续忽视它而不试着去解决，这些问题将会一直困扰着你，而且会有愈来愈严重的趋势哦！

检测体内的毒素

请依照你的日常生活情况来作答，符合以下项目者请在方框内打勾。

test 1

中毒指数测验

◆自觉症状◆

- 容易长痘痘
- 皮肤干燥
- 常觉得头晕
- 容易疲倦
- 容易水肿
- 体重变化大
- 没有食欲
- 容易便秘
- 容易拉肚子
- 腰酸背痛
- 容易感冒
- 眼睛疲劳
- 情绪容易急躁
- 注意力无法集中
- 掉发
- 容易耳鸣
- 有口臭或体臭
- 心情抑郁
- 皮肤长斑点
- 经常失眠

◆生活及饮食习惯◆

- 习惯熬夜
- 压力过大
- 工作忙碌
- 长时间待在空调房
- 长时间坐着
- 不常运动
- 常吃快餐
- 习惯不吃早餐
- 偏食
- 暴饮暴食
- 几乎每天喝酒
- 水分摄取不足
- 常喝糖分含量高的果汁及甜食
- 不常吃蔬菜
- 经常吃肉
- 吸烟
- 三餐不定时
- 吸二手烟
- 寒性体质

算算你一共打了几个勾！

◎ 勾选10题以下者

中毒指数 25 %

嗯——你是模范生！但是偶尔也要注意一下生活中的毒素，并且继续保持良好的生活及饮食习惯。

◎ 勾选11~29题者

中毒指数 50 %~75 %

表面看起来没什么大问题，但是体内已经有毒素在慢慢累积了，现在起要好好注意生活作息及饮食习惯。

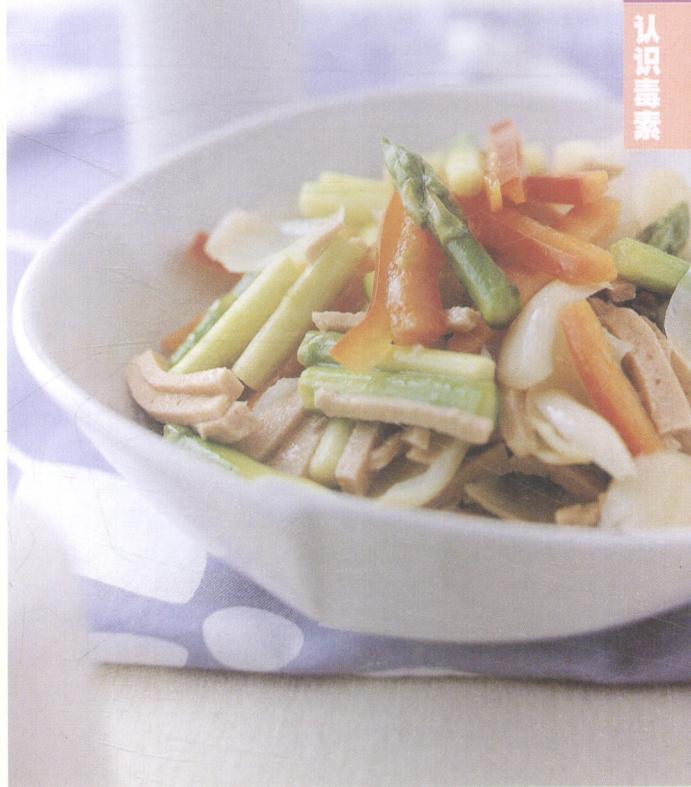
◎ 勾选30题以上者

中毒指数 75 %~100%

你的身体已经有各式各样的毒存在了，当务之急就是立即进行体内排毒工作，把毒素清光光！

test 2**饮食红绿灯评估**

- 偏食
- 一日中只吃一餐或两餐
- 习惯不吃早餐
- 习惯吃宵夜
- 暴饮暴食
- 喜欢美食
- 三餐时间不固定
- 经常吃加工食品 (>3次/周)
- 经常吃腌渍食品 (>3次/周)
- 偏好肉类食品 (>225克/天)
- 喜吃内脏类
- 食用奶油及其制品
- 吃面包时涂植物油
- 喜欢吃油酥类食品
- 常吃油炸食品 (>3次/周)
- 常吃烤的食品 (>3次/周)
- 常吃快餐 (>3次/周)
- 经常喝咖啡 (>2杯/天)
- 经常吃甜食和零食
- 经常吃到饱 (>2次/周)
- 经常大量喝酒 (>3次/周)
- 水分摄取不足 (<2000毫升/天)
- 常喝含有糖的果汁和饮料
- 蔬菜摄取量不足 (<1碗/天)
- 少吃水果 (<1份/天)
- 不喜欢吃全谷类
- 经常使用调味料
- 常吃花生
- 家中食物贮藏过久

**算算你一共打了几个勾！****◎ 勾选5题以下者**

你的饮食方式有些许的小问题，只要将缺失的地方改进，就是很健康的饮食方式。

◎ 勾选5~10题者

你的饮食方式不是很健康，已经亮起黄灯了，需要开始以均衡饮食为基础，进行体内环保。

◎ 勾选10题以上者

你的饮食方式已经亮起红灯，会对健康产生危害，需要大幅修正日常饮食的内容和习惯，快参考本书的排毒方法，积极进行体内大扫除，将毒素清光光。