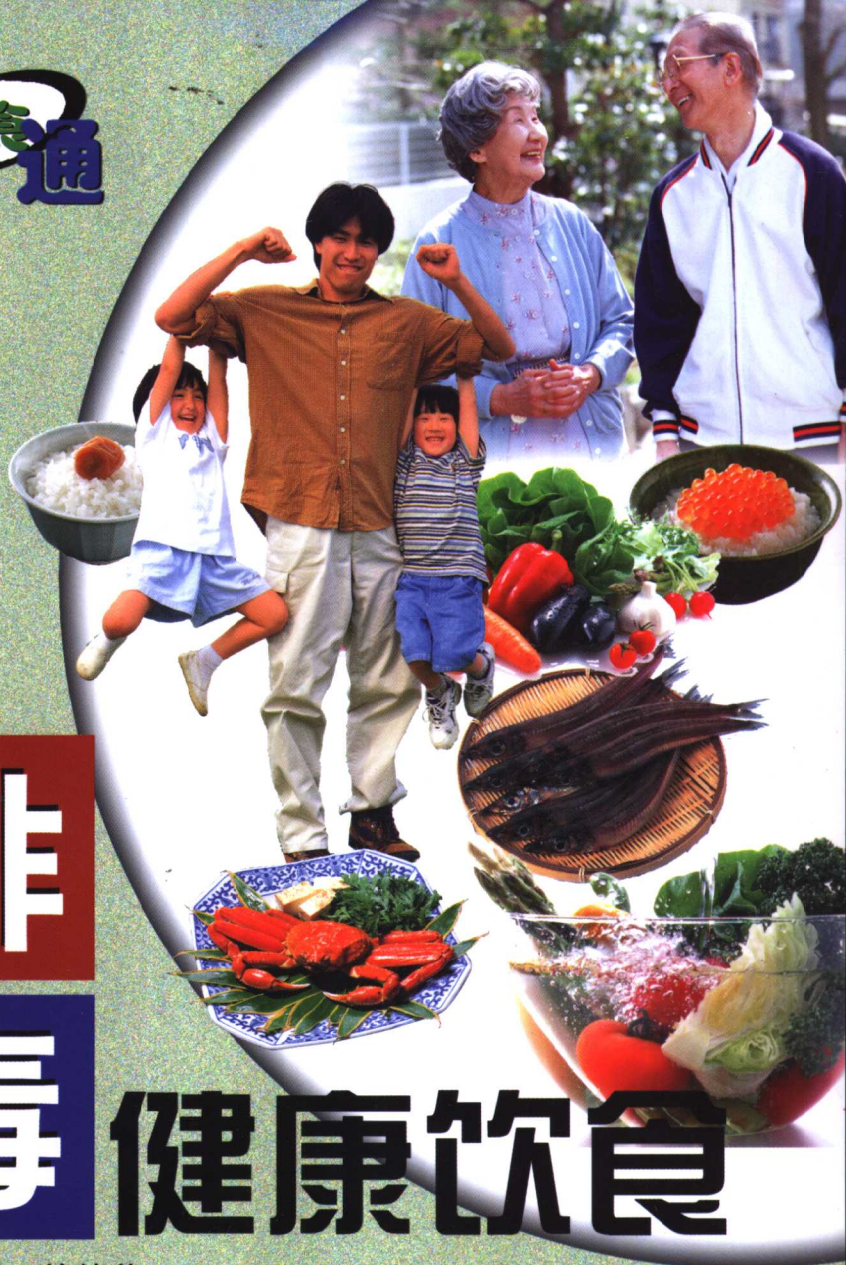


健康
饮食通



排

毒

健康饮食

迟少鹏 等编著

中国林业出版社

健康饮食通

排毒健康饮食

迟少鹏 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排毒健康饮食/迟少鹏等编著. —北京: 中国林业出版社,
2003.1

ISBN 7-5038-3260-6

I. 排... II. 迟... III. 毒物—排泄—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083895 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn **电话:** 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 3 月第 1 版

印次: 2003 年 3 月第 1 次

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.75

字数: 253 千字

印数: 1~4000 册

定价: 15.00 元

前 言

现代化的工农业生产给人们带来了更加方便和舒适的物质享受，与此同时，一些有毒物质破坏了自然界的原有平衡、和谐的状态，一些毒素通过食物链侵入人体，威胁着人们的身心健康。

进入人体内的毒素，其毒源多种多样，为了不使这些毒素长时间地堆积在人体内，及时和有效地清理和排除人体内的毒素，是人体保持健康的重要举措。

现代生活中，一些被认为是司空见惯的起居饮食习惯，实际上可能正是我们健康的大敌。一些人由于不良的生活习惯，在体内积聚了不少的毒素，以至于出现过敏、高血压、高血脂、疲劳乏力、肠胃功能紊乱、身体疼痛等不良症状。通过积极的排毒清毒，培养正确的起居饮食习惯，可以减轻或消除已有的一些疾病和亚健康症状。

本书向读者介绍了毒素的来源和对人体侵害的基本途径，提供了一些常见的排毒清毒疗法，并着重说明了日常饮食中容易积累毒素的不良饮食习惯。通过阅读本书，读者可以了解到怎样建立科学的生活方式，并通过简单有效的方法，将自己的身体状态调整到最佳状态，从而继续更加健康美好的人生！

本书编委会

2002.12

《排毒健康饮食》编委会

主编 迟少鹏

编委 于世忠 王志山 王京卅

田 军 白 梅 李成文

肖陈阳 宋常德 林忠志

段 文 高 衡 赫业金

目 录

前 言	(1)
第一章 毒源与排毒	(1)
第一节 毒源	(1)
一、水中毒源	(1)
二、空气毒源	(4)
三、食物毒源	(9)
四、居室毒源	(13)
五、人体毒源	(23)
六、吸收食物与产生毒素过程	(26)
第二节 压力产生毒素	(30)
一、结构压力	(31)
二、生物化学压力	(32)
三、电磁压力	(33)
四、精神或情感压力	(34)
第三节 排毒基础知识	(35)
一、清洁肠道的要素	(35)
二、食物纤维的作用	(48)
三、机体自身排毒的途径	(50)
四、特殊饮食排毒	(52)
五、日常活动排毒	(53)

第二章 排毒疗法	(57)
第一节 发汗排毒疗法	(57)
一、发汗排毒疗法的作用	(57)
二、发汗排毒疗法的实施	(58)
三、常见发汗排毒食疗方	(59)
四、发汗排毒疗法的注意事项	(66)
第二节 饥饿排毒疗法	(66)
一、饥饿排毒疗法的作用	(67)
二、饥饿排毒疗法的实施	(69)
三、饥饿排毒疗法要科学地进行食补	(71)
第三节 饮茶排毒疗法	(72)
一、饮茶排毒疗法的作用	(72)
二、饮茶排毒疗法的实施	(73)
三、饮茶排毒食疗方	(74)
第四节 食醋排毒疗法	(83)
一、食醋排毒疗法的作用	(83)
二、食醋排毒疗法的实施	(84)
三、食醋排毒食疗方	(86)
第五节 通便排毒疗法	(93)
一、通便排毒疗法的作用	(93)
二、人体排毒大敌——便秘	(94)
三、通便排毒疗法的实施	(100)
四、保持肠道健康状态	(101)
五、按摩通便排毒疗法	(103)
六、简易气功通便排毒疗法	(104)
七、通便排毒水果疗方	(105)
八、通便排毒蔬菜疗方	(106)
九、通便排毒蔬菜中药方	(108)

第六节 利尿排毒疗法·····	(110)
一、利尿排毒疗法的作用·····	(110)
二、利尿排毒疗法的实施·····	(112)
三、利尿排毒食疗方·····	(113)
 第三章 绿色饮食·····	(125)
第一节 绿色食品·····	(125)
一、什么是绿色食品·····	(126)
二、什么是绿色食品工程·····	(127)
三、为什么要发展绿色食品·····	(129)
四、我国怎样发展绿色食品·····	(133)
第二节 蔬菜汁·····	(137)
一、提倡吃蔬菜·····	(137)
二、菜该怎样吃才科学·····	(137)
三、蔬菜的食疗价值·····	(139)
 第四章 防毒常识与消毒方法·····	(140)
第一节 防毒常识·····	(140)
一、一般食品·····	(140)
二、水果蔬菜·····	(158)
三、河鲜海鲜类·····	(178)
四、调味品·····	(182)
五、饮品·····	(188)
六、饮食习惯及厨房卫生·····	(198)
七、药物·····	(209)
第二节 消毒方法·····	(222)
一、常用消毒剂·····	(222)
二、各种消毒法·····	(226)

三、主要传染病的消毒方法.....	(228)
第三节 天然排毒食物及药物.....	(232)
一、蔬菜类.....	(233)
二、野菜类.....	(252)
三、水果类.....	(259)
四、豆谷类.....	(271)
五、其他食物.....	(276)
六、中草药类.....	(280)
七、西方排毒食品.....	(290)
参考文献.....	(303)

第一章 毒源与排毒

第一节 毒源

一、水中毒源

1. 水的重要性

水是一切生命之源，水是人体生命活动中必不可少的重要物质，机体组织的 65% 由水组成，血液的 80% 是水。水是所有物质的溶剂，在整个生命过程中，水总是川流不息地循环于全身，把生命所必需的各种营养物质如氨基酸、葡萄糖、脂类、维生素、各种激素、酶及氧等，输送于全身，供应各种细胞组织，同时也带走许多代谢废物及毒素，如二氧化碳、尿素、尿酸、肌酐等，经由肺脏和肾脏等排出。

水还起调节体温的作用，只有通过汗与不自觉水分蒸发等，带走热量，才能使机体体温一直保持在 37℃ 左右。水还能润滑组织细胞，眼眶内的水分可润滑眼球，唾液与胃液可以帮助吞咽和消化食物，肺部湿润有水分，才能呼吸，关节腔内有水分，人才能活动自如。

人体对水的需要量，不仅取决于机体在新陈代谢过程中需要消耗的量，而且因年龄、环境、活动量、食物的质量以及健康的状况不同而不同。

婴幼儿时期，对水的需要量较多，少年儿童体内水分相对成人也较多，约占体重的 70%~75%。一个健康成年人每天平均应补充 2.5 升左右的水，一天补充 1 升水，只能勉强地维持生存。

身体高大的人，要比瘦小的人多喝一些水；哺乳妇女，要分泌奶汁，每天要多喝 1 升水。当气温高、湿度低、活动量大时，应有较多的水来补偿消耗。在炎热的夏天，大量出汗，要喝更多的水，气温在达到或超过 38℃ 时，仍参加劳动或体育活动中，喝水量会成倍增加，有时甚至一天可喝下去 15 升水。

老年人要多喝点水，因为人在步入花甲之后，体内水分会随年龄的增长而逐渐减少，呈现慢性脱水现象。如果皮肤细胞水分减少将使皮下脂肪和弹性组织减少，皮脂腺分泌降低，皮肤变得干燥，皱纹增多。水分不足还会影响唾液、胆汁、胃液分泌，因而会使老人精神萎靡，出现消化功能障碍、便秘等症。老人长时间不饮水，会使体内血液循环的水分含量减少，易导致血栓形成。这些都是由于老人大脑的饥渴感受中枢变得迟钝所造成的。因此，为了健康长寿，老人要养成即使口不渴也要每天喝 8 杯左右水的习惯。另外，发烧、呕吐、腹泻、糖尿病等患者更应注意及时补充水分，以免脱水。

水和空气、食物一样是生命活动中不可缺少的物质，如果人体缺水，会因自身产生的废物而中毒。当肾排泄尿酸和尿素时，这两种代谢物质必须溶于水。如果人体没有足够的水分，废物及毒素便不会有效地排泄，某些物质还会积聚起来形成肾结石。

如果一个人出汗过多，或由于腹泻等引起失水，就会感到头晕、乏力、口干，甚至出现因脱水而引起的昏厥等。一个人如果不补充水，4 天左右就会进入昏迷状态，8~12 天就会死亡。据有关研究证明，人体失去 10% 的水，就会产生酸中毒，失去 20%~25% 的水，就会死亡。然而，有水而没有食物，人的生命往往可以维持 20~22 天。由此可见，水对维持人的生命起着非常重要的作用。

2. 引起水污染的物质

但是,随着工业的发展,水污染已经成为世界性问题,严重地影响着人类的健康和发展。据有关资料统计,全世界每年都有大量的污水排入江河湖海,污染着世界上已显紧缺的淡水资源。据世界卫生组织统计,发展中国家约有 $3/5$ 的人很难获得安全饮用水,约有 18 亿人由于饮用受污染的水而受到疾病的威胁。

水污染主要由生活污水和工业废水所造成,主要污染物质有:无机有毒物质、有机有毒物质、需氧污染物质、植物营养素、放射性物质以及病原微生物等。

无机有毒物质主要是重金属等有潜在长期影响的有毒物质,其中汞、铜、铅危害较大,其他还有砷、铬、钒、硒、镍、锰、钡等。

有机有毒物质主要有:有机磷农药(如马拉硫磷、对硫磷、乐果等)、多氯联苯、多环芳烃等,都是自然界中本来没有而由人工合成的物质,这些物质很难被微生物分解,污染水源后对人类危害极大。

需氧污染物是由生活污水、食品加工和造纸等工业废水造成,此种污水、废水中富含碳水化合物、蛋白质、油脂、木质素等有机物质,它们以悬浮或溶解状态存在于水中,通过微生物作用而分解,在分解过程中需要消耗氧,故称为需氧污染物。这类污染物若排入水源过多,会造成水中溶解氧的减少,直接影响了鱼类和其他水生生物的生长。当水中溶解氧耗尽后,微生物将进行厌氧分解而产生硫化氢、氨等有难闻气味的物质,使水质发黑变臭。

生活污水、食品加工和造纸等工业的废水中,常含有一定量的磷和氮,这些物质都可引起水源富营养化,使藻类和其他浮游生物大量繁殖,它们死亡后被需氧微生物分解,消耗水中溶解氧,或被厌氧微生物分解,不断产生硫化氢等气体,这两方面都会使水质恶化。

放射性物质主要来自核动力工厂排出的冷却水、向海洋投弃的

放射性废物、核爆炸降落到水中的散落物、核动力船舶事故泄漏的核燃料等。

病源微生物主要来自生活污水、医院污水、畜禽饲养场、屠宰场以及制革厂等排出的废水，水源被细菌、病毒、寄生虫等污染，能传播多种疾病。

3. 被污染的水对人体的危害

水是一切生命之源，水质的好坏与人们的健康有密切关系。当被化学毒物污染的水被人饮用后，能引起急、慢性中毒。

如汞污染的水会引起水俣病，镉污染的水会引起各种疼痛症状。长期饮用低浓度的含酚水，能引起头昏、失眠、贫血、记忆力减退、皮疹、瘙痒等慢性中毒症状。长期饮用被氧化物污染的地面水，会出现头痛、头晕、心悸等神经细胞退行性变化的中毒症状。

如果水质被砷、铬、镍、苯胺及其他多环芳烃等污染，长期饮用含有这类物质的水，就可能诱发癌症。

如果水质被病源微生物污染，就有可能引起痢疾、伤寒、霍乱、传染性肝炎、蛔虫病、血吸虫病、阿米巴痢疾等疾病。

因此，加强污水处理，改善饮用水质，成为广大群众的一致呼声。我国各大城市都积极调查水源，提出处理办法。如上海市把控制上海人民饮水的水源——黄浦江上游的污染物作为水源保护的重要工作。

目前，水质还未被有效改善，有害、有毒污染物还未被彻底清除，为了预防疾病，我们应该懂得一些排毒、防毒的方法。平时多食用一些排毒蔬菜，让进入人体内的有害、有毒物质及时有效地排出体外，使我们的身体健康长寿。

二、空气毒源

1. 空气是人类赖以生存的重要环境因素

人体需要与环境不断进行气体交换，以保证机体的正常生理活

动。空气是人体获得氧气的唯一天然来源。成年人每日平均呼吸10~12立方米的空气，在约100平方米的肺泡表面上进行气体交换，从空气吸入生命活动所必需的氧，向空气排出代谢过程中所产生的二氧化碳等废气。

人的呼吸量是有变化的。人在安静的时候，吸一口气，大约只有500毫升。可是，当人使劲吸入一口气，接着再尽量呼出时，这时呼出气体的总量就可以达到3600毫升左右，比安静时增加了6~7倍，医学上称这种呼吸量为肺活量。

人的肺活量，总是有大小之分，多少之别。

从生理的角度来看肺活量，最明显的差别是年龄，一个6岁的儿童（男），他的肺活量约为1000毫升，年过20岁，可达3600毫升；等到垂暮之年（70岁以后），也许只有2900毫升了，难怪儿童和老人动一动就气喘吁吁，这是由于他们生理上的原因造成的。

其次，男女之间，肺活量也不相同。女性的肺活量通常比男性的肺活量约少1/3。

肺活量的大小，与运动能力也有关系，最能增加肺活量的方法，莫过于体育锻炼，当人们进行了剧烈的体育活动后，每分钟呼吸量立刻会增大60~80升，个别运动员还能增加到100~150升以上。经常进行体育锻炼的人，肺活量会随着时间的推移而增大。这是因为，肺由几十亿个肺泡所构成，平时，这些肺泡无需全部开放，因为吸入的氧气已满足需要；等到需氧增加时，肺泡就会大部或全部开放，同时由于出入的气流量很大，能把小小的肺泡扯大，久而久之，肺的整个容量也就增加了。

空气的95%分布在地球表面12000米的厚度内。自然状态的空气是一种无色、无臭、无味的混合气体，其化学组成是比较稳定的。在标准状况下，干燥空气按容积百分比计算：氮占78.09%，氧占20.95%，氩占0.93%，二氧化碳占0.027%，四种成分占空气总容量的99.99%，其余是氦、氖、氦、氫等稀有气体。

由于自然界的物质循环，空气中的各种基本组成成分始终保持相对恒定，不会发生严重缺氧或氧过多而影响健康的情况。另外人体对空气中氧含量的变化，有较强的适应能力。在海拔高的地区，如高山上、高空中，由于空气稀薄，氧的绝对量降低，大多数人也可以逐渐适应。但氧含量降低到一定限度以下时，人体就会出现缺氧症状，如恶心、呕吐、头晕、头痛、脑力活动减弱等，严重时可直接危害人体的健康甚至危及生命。生活在地球上的人类绝对离不开空气。

一个人可以7天不进食，5天不饮水，但断绝空气几分钟就会死亡。因为人体缺少氧气时，组织细胞将无法进行生命活动。各种细胞中，最不能耐受缺氧的是大脑细胞，只要中断4~6分钟的氧气供应，它就将受到致命的损伤，甚至会趋于死亡；心肌细胞虽然还能坚持上几分钟，但如果超过这个极限，心脏也将停止跳动。从有关动物实验来看，中断呼吸之后，不消几分钟，由于大脑受到损伤，动物就会陷入昏迷状态；再经过一段时间的挣扎之后，全身瘫软，皮肤青紫，心脏由狂跳至力竭而停跳，生命陷入危急，随即死亡。

由此看来，人类的生命离不开空气，离不开氧，从婴儿第一声啼哭，两肺张开之时起，直至生命终结。

2. 引起空气污染的污染物质

自然状态的空气对于人类的生存极为重要。但是，人们的生活和生产活动中产生的大量有害气体，不断地排入空气中。据有关专家测定，目前世界各地每年向大气层排放的有毒尘埃达2.5亿吨，二氧化硫达1.4亿吨，严重的空气污染使臭氧层遭到破坏，导致人类居住环境日益恶化，从而直接威胁到大自然的生态平衡和人类的生存。

空气主要污染源有：

①生活污染源

由于城乡居民及服务行业的烧饭、取暖、沐浴等生活上的需要，燃烧各种燃料时，向空气排放污染物形成的污染源。

②工业污染源

工矿企业等在各种生产活动中排放污染物形成的污染源。

③交通污染源

由交通运输工具排放的污染物形成的污染源。生活污染源和工业污染源属于固定污染源，交通污染源属于移动污染源。

空气中污染物主要包括一氧化碳、碳氢化合物、二氧化氮、二氧化硫、铅、臭气、各种悬浮颗粒物等。

一氧化碳是一种无色无味的有毒致命气体，可随汽车排出的废气一起放出。在交通密集场所、十字街头和诸如汽车库和隧道等封闭地区，一氧化碳的含量特别高。一氧化碳的主要危害是降低血红细胞的输氧能力。机体一次吸入大剂量的一氧化碳会引起血液中缺氧，造成呼吸受阻、大脑和心肌丧失功能，其他对人体的影响包括听力、视力和思维的损害。过量吸入一氧化碳会导致昏迷和死亡。

碳氢化合物也主要由汽车排放，这是由于燃料燃烧不充分造成的，多数无毒，有的有毒，可与二氧化氮发生反应生成臭氧或烟雾。

二氧化氮是由机动车排放或在燃烧矿物燃料时排放，它会引起肺部的结构发生生理变化，降低呼吸道对感染的抵抗力和血液的输氧能力，还会引起一种叫做肺纤维化的疾病。此外，二氧化氮被阳光照射后会发生化学反应，产生烟雾、臭氧等，这些物质会导致酸雨的形成。

二氧化硫主要由燃烧矿物燃料，如煤、石油和天然气等产生，是一种腐蚀性的有毒气体，能引起支气管炎、肺气肿和哮喘。并且，所有硫的氧化物都会刺激眼睛、咽喉及上呼吸道，引起咳嗽和窒息。

铅是汽油中的防震剂，随着汽车废气排入空气中。人吸入后会积聚在骨髓和软组织中，影响造血器官、肾脏和神经系统。目前，有人怀疑其可能会破坏青少年的学习能力。

臭氧是碳氢化合物与二氧化氮发生反应时形成的，它会刺激呼吸道粘膜，从而引起咳嗽、窒息，并影响肺部功能，加重支气管炎和慢性哮喘。

各种悬浮颗粒物包括尘埃、灰粉和其他微粒，是油料、燃料、其他类型燃烧和研磨的副产品。较大的可见颗粒如煤灰、烟尘或灰尘等会阻塞肺泡，较小的不可见颗粒会进入血液。悬浮颗粒物常常带有致癌物和有毒金属，所以城市居民比农村居民的肺癌发病率高约 80% 左右。

3. 空气污染的公害事件

由于大量有害、有毒的物质进入空气，破坏了自然状态下空气的原来成分，直接影响了动植物生长及人体的健康。因空气污染造成的公害事件时有发生。1930 年比利时发生马斯河谷事件，主要污染物是二氧化硫和氟化物，造成数十人死亡。20 世纪 40 年代初美国洛杉矶发生光化学烟雾事件，主要污染物是光化学烟雾，死亡数百人，1952 年英国发生伦敦烟雾事件，主要污染物是二氧化硫和粉尘，造成数千人死亡。就这次事件而言，空气中二氧化硫的浓度达到 1.34 克/立方厘米，粉尘浓度高达 4.46 毫克/立方米，持续时间达 4~5 天。其危害之严重，死亡人数之多，震动全世界。在 20 世纪 50~60 年代，随着世界工业的突飞猛进，大小公害事件此起彼伏，连绵不断。20 世纪 70 年代以来，由于各国的重视并对空气污染进行了治理及防治，公害事件才得以缓和。

据我国几十个城市环境监测数据表明，绝大部分城市尘降都超过环境标准。空气中的悬浮颗粒物，北方城市普遍超标，南方城市也大部分超标。一氧化硫的超标率也较高，特别是在北方城市的冬季采暖期和燃烧高硫煤的地区。从全国城市总体来看，城市的空气污染，冬天比夏天严重，城市比乡村严重。

我国还存在着其他特征型的空气污染。特别是南方地区的酸雨污染。一般认为降水的 pH 值低于 5.6 就算酸雨。近几年来，长江