

MAGICAL DETOX WATER

神奇的排毒水

低卡零负担 | 健全肠道环境 | 增强排毒力

车金佳/主编



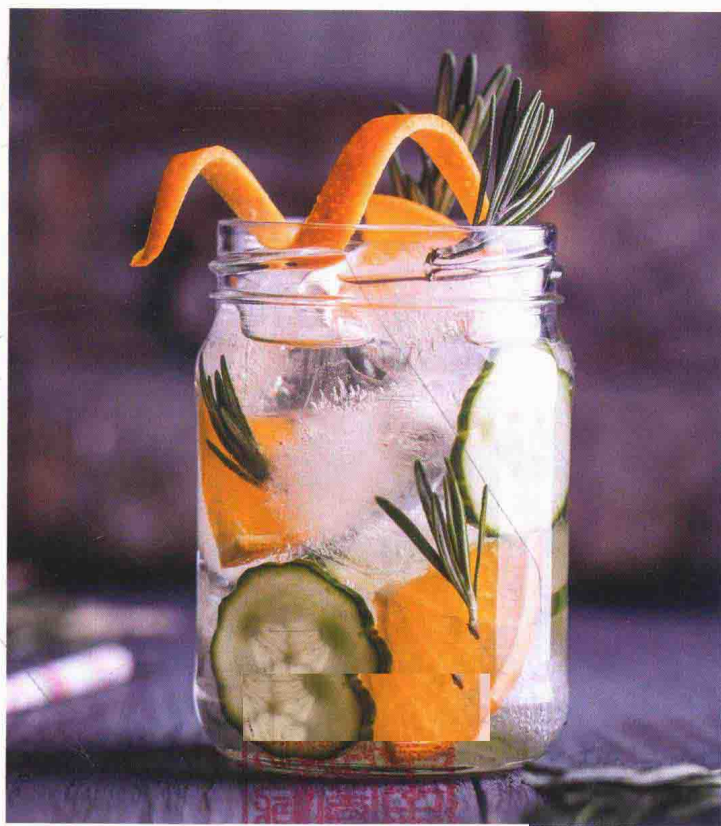
SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

MAGICAL DETOX WATER

神奇的排毒水

车金佳 / 主编



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

神奇的排毒水 / 车金佳主编. —广州: 广东科技出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5359-6826-5

I. ①神… II. ①车… III. ①果汁饮料—制作②蔬菜—饮料—制作 IV. ①TS275.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第307875号

责任编辑: 曾永琳 温 微

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任校对: 冯思婧

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)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

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路29号C栋1楼 邮政编码: 518000)

规 格: 723mm×1 020mm 1/16 印张12 字数172千

版 次: 2018年2月第1版

2018年2月第1次印刷

定 价: 38.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。







目录

第一章

排毒水的神秘之旅

- 002 人身上为什么有毒？毒素来自哪里？
- 004 身体变差！毒素为何在身体累积？
- 005 别担心！美味排毒水帮你解决问题
- 007 要怎么喝才有效？
- 008 什么人毒素最多？
- 009 哪些常见食物可以帮助排毒？
- 012 制作排毒水的常用食材
- 016 自制排毒水的必备物品
- 018 做好原材料准备工作
- 020 制作花式排毒水
- 021 排毒水问答



第二章

基础款排毒水

024 柳橙基底

025 柳橙樱桃水

026 柳橙蓝莓水

027 柳橙柠檬水

028 西瓜基底

029 西瓜蓝莓水

031 西瓜草莓水

031 西瓜小黄瓜水

032 芒果基底

033 芒果薄荷水

035 芒果青柠水

036 草莓基底

037 草莓水

039 草莓猕猴桃水

040 葡萄基底

041 清凉葡萄水

043 葡萄西瓜薄荷水

044 苹果基底

045 苹果肉桂水

046 苹果葡萄水

047 苹果姜汁水

048 香蕉基底

049 香蕉苹果雪梨水

051 香蕉苹果柠檬水

052 柠檬基底

053 柠檬生姜薄荷水

055 柠檬百香果水

057 柠檬火龙果水

059 猕猴桃柠檬梨水





060 葡萄柚基底

061 葡萄柚薄荷水

062 葡萄柚黄瓜水

063 葡萄柚紫甘蓝水

第三章

排毒水，让你与肥胖说拜拜

066 调整肠道

067 菠萝草莓水

069 柳橙苹果水

070 燃烧脂肪

071 菠萝小萝卜水

073 香蕉芒果水



075 鲜香甜瓜水

075 牛油果胡萝卜水

076 增强代谢力

077 蓝莓小黄瓜水

079 哈密瓜柳橙水

080 芒果青柠水

081 草莓风味玫瑰水

082 消除便秘

083 苹果蜂蜜水

085 无花果气泡水

086 消除水肿

087 甜瓜芹菜水

089 黄瓜柠檬水

090 减少热量的摄入

091 香蕉窈窕水

092 葡萄柚水

093 西瓜水

094 减少脂肪的吸收

095 菠萝薄荷水

097 莓柠高纤水

099 圣女果蓝莓水

100 葡萄柚薄荷水

101 枇杷阳桃雪梨水

102 防止减肥反弹

103 葡萄柚猕猴桃水

105 柠檬草莓薄荷水

第四章

排毒水，让你与美颜相拥抱

108 滋润肌肤

109 双椒柠檬水

111 苹果薄荷水

112 提亮肤色

113 哈密瓜活颜水

115 柚萝姜味水

116 亮泽头发

117 蓝莓生姜水

119 草莓迷迭香水

119 甜瓜红椒水

120 紧致皮肤

121 蓝柠提拉水

122 蓝莓葡萄柚水

123 青柠草莓水

124 去除粉刺

125 柳橙肉桂水

127 蜜桃降火水

128 木瓜菠萝汁

129 紫甘蓝苹果蓝莓水

130 改善皮肤粗糙

131 芒果柳橙水

133 蜂蜜焕肤水

134 预防晒斑

135 葡萄维生素C水

137 哈密瓜美颜水



第五章

排毒水，让你与健康亲吻

140 预防中暑

141 西瓜罗勒葡萄水

143 菠萝芒果草莓水

144 促进睡眠

145 葡萄柚薰衣草水

147 蓝莓菠萝罗勒水

149 姜柚苹果柠檬水

151 西红柿生姜水

152 提高免疫力

153 猕猴桃柠檬水

155 白萝卜蜂蜜水

156 舒缓眼疲劳

157 红葡萄草莓水

159 橘子草莓水

161 葡萄干紫苏水

162 缓解压力

163 菠萝哈密瓜水

165 柠檬醒神水

167 蕉芒草本水

168 缓解痛经

169 莓橙香蕉肉桂水

171 双菊水

171 芒果尖椒水

172 预防贫血

173 草莓香蕉水

175 芒果草莓柠檬水

176 预防口臭

177 菠萝柠檬水

178 缓和胃肠胀气

179 香蕉消食水

181 菠萝姜汁水

182 缤纷气泡水



第一章

排毒水的 神秘之旅

想要制作出新鲜美味的排毒水，首先要对它进行一定的了解。本章主要介绍排毒水的健康小知识、常用食材、制作必备物品等，让你对排毒水有初步的了解，揭开排毒水的神秘面纱。现在我们一起开始排毒水之旅吧！

人身上为什么有毒？毒素来自哪里？

对人体的生理功能状态有不良影响的物质，都可以称为“毒素”。毒素会导致人体慢性中毒，从而引发很多疾病。人体的所有构件如血液、淋巴、关节、肠道、尿道、皮肤乃至每一个细胞都存在不同的垃圾。

那么，人体的毒素来自哪里呢？

来自于日常饮食及不良生活方式

食物经过人体的消化吸收会代谢成残渣，排出体外，即对身体没用或有毒的物质会形成大小便排出，若大小便无法及时排出毒素，会对身体有害。残渣中的一小部分会残留在大肠内部，这些残渣毒素积少成多便会形成硬体污垢，即“宿便”。毒素开始堆积在肠壁上，并开始变硬、发臭，宿便中的毒素会被肠壁重新吸收，进入血液，输送到全身，导致胀气、口臭、便秘、腹痛、痔疮等。

尤其是一些爱吃肉的人，在进食后很容易放又响又臭的屁。这是由于肉类在消化过程中会产生氨、二氧化硫，而这些代谢物对人体是无益的。当食用过多的肉而又排便不畅时，代谢物无法随着粪便排出体外，则会随着屁离开人体。

此外，若放纵食欲，过多地摄取高脂肪、高糖、高蛋白的食品，蔬果摄入过少，会导致消化不良，最终营养过剩，垃圾毒素积聚增多。



经常食用“垃圾食品”，对人体也是有害的，如腌腊食品及油炸食品、烧烤食品、霉变食品等，会有较强的致癌作用；香烟中有尼古丁、焦油、苯并芘及重金属也有致癌作用；酿酒原料中的农药残留、霉菌毒素等，长期摄入对人体也会产生不良影响。

以下不良的生活方式会造成人体毒素积存：

没有经常清理茶壶、水瓶等水具，久用后所产生的水垢会引起消化功能异常。

铝制锅、铲、勺的使用，以及含氢氧化铝的西药，均可导致摄入过多的铝，不仅会促使人体早衰，还会使人更易患阿尔茨海默病。

日常生活中，饮水过少、饮食不当、活动量过少，导致汗少、尿少、经常便秘；短浅呼吸导致呼出废气减少等。

来自于所处的环境

我们所处的生活环境对人体健康也会产生很大的影响。

如今环境污染越来越严重，人体内的污染也随之加重。如现在出门多遇雾霾，若不注意保养与排毒，毒素会导致人出现咳嗽、咽干等症状。空气污染（如空气中的烟尘、悬浮颗粒）、水污染，以及细菌、病毒的蔓延扩散，化学农药的使用，铅、汞、镉等重金属污染，洗洁用品的滥用，辐射物等环境污染，都会加速人体内毒素的积聚。

其实，我们的身体并没有对这些毒素视而不见，在正常情况下，人体自身的排毒系统如皮肤、淋巴、肝脏、肾脏、肺脏、胃肠等每时每刻都在工作，发挥其消除毒素的作用，维护我们的健康。但由于人们不注重日常保养，体内不断累积的毒素慢慢超出了自身排毒系统的排毒能力，从而导致无法及时排出所有毒素；另外，随着年龄的增长，脏腑器官功能下降，或者是患有人体排毒器官功能退化症的患者，也不能及时地将毒素排出体外。

来自于遗传的体质

当卵子与精子结合成为受精卵，来自于精子和卵子的遗传基因形成了个人的先天体质。中医学里的阴阳五行学说中介绍，人的体质自出生后可分为阴虚型、阳虚型、气滞血瘀型、痰湿型和气血两虚型等。阴虚型、阳虚型、气血两虚型体质易产生湿毒。

身体变差！毒素为何在身体累积？

日常生活节奏快，工作学习紧张，身体越来越差，这是现代人常会遇到的问题。身体是革命的本钱，好的身体能让我们更有精神与干劲。要拥有好的身体，应先了解毒素在体内积累的原因，从而“对症下药”。

外餐族，尤其要注意

随着生活节奏的加快，外餐族越来越多。点外卖、在外就餐等与在家做饭相比，的确更加方便省时。但是，在外就餐远没有在家做饭卫生、有营养。一些商家为了使食物更加美味，会大量使用食品添加剂，如过量使用味精等调味剂。这些食品添加剂一旦超过人体可承载的量，便会在体内积累，对身体产生不良影响。

排便不规律，毒素没有按时排出

人体可以通过排便将毒素排出体外。但是，便秘已经成为困扰许多现代人的问题之一。有时候，因为工作学习紧张，我们产生便意，却总是想着忍一下。便意就那么几分钟，忍一会儿后可能就消失了，想排便却无法捕捉到感觉，最终导致毒素无法正常排出。养成定时排便的习惯，能帮助肠道自动排毒，预防体内毒素堆积。

生活作息紊乱，喜欢熬夜

有时候，刷刷手机，看看电视，时间不知不觉就溜走了。熬夜让我们有更多的时间玩，可是它带来的不只是疲劳，还会导致身体无法正常排毒。大部分排毒器官会在晚上工作，如果长期熬夜，排毒器官将会罢工，身体便无法正常排毒。经常熬夜不利于新陈代谢，还会导致便秘、精神差、面色黯淡等。

动一动，更健康

生命在于运动，适当的运动如慢跑、散步等可以促进肠胃蠕动，从而帮助排便，排出毒素。此外，人在运动过程中，需要大量补水，而水是将毒素带出体外的好载体。坚持锻炼很难，但是一旦养成这个好习惯，愈发健康的身体也会随之而来。每周2~3次的运动，不仅能够帮助排毒，还能使得心情愉悦。

别担心！美味排毒水帮你解决问题

毒素在体内积累是挺让人担心的。但是，只要好好排毒就没问题。我们人体自带排毒功能，让这些功能充分运作，便可以将毒素排出。

水是人体的“内洗涤剂”

我们每天都得用水清洁体表的污垢，以保持身体的洁净卫生，这已经成为我们的日常习惯。而我们人体内环境的清洁，也不能缺少水的参与，有人把水比作人体的“内洗涤剂”。

癌症是因为有毒物质在人体细胞内长期积累，造成细胞损伤后又急性恶化的结果。可见使身体的细胞保持清洁，对人体的健康而言有多重要。癌细胞的扩散首先通过体液进行，我们体内的水5~10天更新一次，若保持体内有足够量的清洁的水，保证体内细胞健康洁净的生存环境，就可使人体自身免疫功能健全，就不会为癌细胞提供生存扩散的条件了。如果体内的水分不足，会导致代谢产物不能排出体外，从而影响细胞的洁净。

人体的新陈代谢可使体内绝大多数细胞每隔一定时间更换一次，绝大部分细胞在几年内就会被全新的细胞所取代，这种新陈代谢的过程必须要有清洁的水充满在细胞中，因此要给身体不断地补充洁净的水。

想要给身体清毒、排毒，饮水是首当其冲、无法忽视的条件。

膳食纤维有助于排毒

膳食纤维有可溶性（水溶性）和不可溶性（非水溶性）之分。

可溶性的膳食纤维可溶解于水，果胶和树胶等就属于其范畴，存在于自然界的非纤维性物质中。其具有黏性，能在肠道中大量吸收水分，使粪便保持柔软的状态，有利于粪便排出。

不可溶性膳食纤维对人体也有非常大的意义，纤维素、半纤维素、木质素是其中常见的3种。不可溶性纤维能够促进胃肠蠕动，增加粪便体积，促进排便。它能够吸附从体外进入的有害物质和体内制造的有害物质。

正常通畅的排便对于人体排毒是很重要的，因此，膳食纤维在排毒中的作用不言而喻。膳食纤维主要来源于植物性食物，因此在饮食中要重视对蔬果、豆类、粮谷类的摄入。

将水与不同的植物性食物完美结合，组成各式各样的排毒水，排毒效果非常好。

好好排毒，一身轻松

注意饮食，可以帮助我们减少食品添加剂或蔬果中农药化肥残留物的摄入，但是再怎么仔细注意，却也无法完全排除这些有害物质进入人体。此外，当空气受到污染时，我们在呼吸时也可能将空气中的污染物质吸入，导致毒素积累，想要过上不积累毒素的生活简直天方夜谭。

但是，问题再难，并不代表没有解决的方法。我们人类天生就具备排毒功能，如排便、排尿、流汗等都可以帮助我们将毒素排出，所以不要害怕毒素积累，排不出去，给身体健康带来不良影响。只要让这些排毒功能充分发挥它们的作用，有效率地运作，进入体内的毒物和多余废物就能够正常排出去，身体也会轻松健康。

培养你的排毒力

排便是去除体内毒素积累的最主要途径。人体有75%的毒素是通过粪便运输出去的，另外20%是由尿液排出，剩余的5%则形成汗水与皮脂。排便是排毒的主力军，一旦便秘，毒素将会在身体里持续积累，诸多身体不适症状也会接踵而来。所以说，“便秘是万恶之源”。

我们的身体虽然自带排毒功能，但是仍需要培养排毒力。便秘困扰着许多人，而且改善顽固便秘很不容易。所以，本书建议你根据自身喜好，将喜欢的水果蔬菜泡进凉开水或气泡水中，制作排毒水，打造专属于你的排毒力。排毒水中溶解了果蔬所含的水溶性植物纤维、维生素与矿物质，有助于将人体所积累的毒素形成粪便及尿液排出去，帮助调整身体健康。