

食物是最好的医药

关爱自己， 从排毒开始

朴春善 编著

健康的，才是美丽的！

- 彻底改善内循环，塑造如婴儿般完美肌肤。
- 迅速告别亚健康，成为人见人爱的氧气美女。
- 魔法排毒，让你轻松做个无毒女人。
- 何必再为化妆品浪费金钱，从排毒开始美颜吧！

海潮出版社



关爱自己， 从排毒开始

朴春善 编著

健康的，才是美丽的！

彻底改善内循环，塑造如婴儿般完美肌肤
迅速告别亚健康，成为人见人爱的氧气美女
魔法排毒，让你轻松做个无痘女人
何必再为化妆品浪费金钱，从排毒开始美丽吧！

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

关爱自己,从排毒开始/朴春善编著. —北京:海潮出版社,

2005

ISBN 7-80213-163-4

I. 关... II. 朴... III. 毒物—排泄—食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140953 号

关 爱 自 己 , 从 排 毒 开 始

朴春善 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/24 印张:6 字数:150 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-80213-163-4

定价:19.80 元

前言

关爱自己,从排毒开始!

据调查,一个没有经过排毒的成年人,通常状况下会存有4公斤甚至更多的黏液状有毒废物!这就是毒素。

曾经有一句口号:“千万不要死于无知!”这并不是危言耸听,许多人因为自己的无知和疏忽,对自身了解不够,病了才知道吃药,才导致身体状况日渐不佳。

无知是说我们该知道的却没有去了解,疏忽是我们已经知道的却没有去在意。

我们越来越忙,走路快速、讲话快速、吃饭快速,但我们却忽略了,我们的身体没办法跟上这个快速的节奏,我们的消化系统依然按照自己的时钟去运转。没有办法消化掉的、没有办法代谢掉的,就全部在体内堆积,形成毒素!

我们饿了吃方便食品,高热量、高磷、高量调味粉(试验证明,连续让一只小老鼠吃21天的方便面,能把它毒死);渴了喝可乐,碳酸饮料,无任何营养成分,所含的咖啡因更是容易增加肾脏的负担。

除此之外,我们每天还要呼吸被污染的空气、接收太多辐射、吃太多加工过的防腐产品、承受太多情绪上的压力,所有的这一切使得越来越多的人处于亚健康状态。

据统计,近年来由肠道疾病引发的富贵病,包括高血压、高血脂、高血糖等,在中国呈明显上升趋势。全国高血压患者达1.34亿,每年新增300万人;糖尿病患者有3000多万,是20年前的5倍,患者数量之多已名列世界第二位,且上升势头还在加剧;心脑血管疾病已成为第一死因,每年有百万以上的人死于脑中风;肥胖患者已超

过 7000 万,潜在的肥胖人群达 2 亿人,部分沿海城市体重超标的人数高达 50%……

所有这些,都与我们体内积累的毒素有关。人从出生到死亡,一直不停地进行着新陈代谢,每天都要不断补充营养,排出废物。因为各种原因,一些没有排出的废物就在体内滞留,形成毒素,破坏人体内部平衡。

当身体内的毒素“超载”,就会产生经常性的头痛、慢性疲劳、肠胃敏感、便秘、肌肤粗糙暗沉、过敏等种种状况。

我们去医院发现不了身上究竟得什么病,但是总有哪里是不对的:失眠、长粉刺、无精打采、容易感冒、容易发火、超重等等,很简单,这就是身体毒素在作祟!

本书从最基本的排毒理论入手,让读者一步步掌握排毒知识,从每天简单的饮食开始,逐步将毒素赶出我们的身体。了解我们该了解的知识,重视我们已经知道的常识。

对外界的环境没有更好的办法去干预,那么就从可以掌控的自身饮食开始吧。小细节的饮食习惯改变,却能影响到我们一生的健康。不要担心因为排毒饮食,从此失去美食,我们推荐了丰富的排毒食品,提倡丰盛的简约饮食,剔除那些容易带来毒素的食品。

关爱自己,从排毒开始!

编 者

目 录

前言

第一章 排毒知识一二三

魔镜警报：你中毒了吗 / 002

魔镜问答：毒从哪里来 / 004

魔镜资讯：掀起盖头来 / 008

第二章 排毒饮食扫盲区

身体信号 / 014

水的作用 / 019

维生素 / 021

膳食纤维 / 027

常量元素、微量元素 / 030

食物酸碱性 / 033

自身的排毒系统 / 035

食物组合 / 038

饮食误区 / 040

第三章 排毒饮食风云榜

排毒果类 TOP10 / 048

排毒蔬菜 TOP10 / 055

排毒瓜豆 TOP10 / 060

排毒中药 TOP10 / 065

排毒佳品 TOP10 / 068

排毒粥点 TOP10 / 073

排毒汤饮 TOP10 / 078

排毒菜谱 TOP10 / 084

第四章 无毒生活新主张

健康知多少小测试 / 092

它们让你变老 / 096

烟酒:该放纵,还是该放弃? / 098

一样感觉愉快的半糖主义 / 100

食物也“好色” / 102

四季缤纷饮食 / 105

素食正当行 / 109

锦囊三汤 / 114

办公一族 抵制美食诱惑 / 116

电脑靠近 电脑病远离 / 117



第五章 我的计划听我的

黄金法则 / 122

健康排毒餐 / 123

1 日断食排毒法 / 124

月初 2 日断食法 / 129

双休日排毒套餐 / 130

7 日饮食排毒疗程 / 132

一月排毒日记 / 133

第一章

排毒知识一二三





在童话《白雪公主》里,狠毒的皇后有一面魔镜,非常诚实,知无不言。现在,让我们也来问问魔镜,听听它怎么回答我们的。

魔镜警报:你中毒了吗?

你了解自己的身体吗?让我们先做做魔镜给我们的小测试吧。

魔镜发言:请对以下问题作出“是”或“不是”的回答。

- 1、居住的地方空气是否不好,比如繁华街市?
- 2、是否经常处于发射站、有污染源或者其他不洁净环境中?
- 3、在室内,你喜欢长时间关窗户,空气不流通?
- 4、是否在办公室工作?
- 5、是否需要频繁使用手机或者电脑?
- 6、作息不规律,常常熬夜?
- 7、饮食无规律,因心情随时可能暴饮暴食,饭后能坐就坐?
- 8、有喝酒、抽烟、喝咖啡或依赖药物(除需治疗的疾病,不包括失眠)中的某种习惯?
- 9、喜欢的饮品中可有以下类别:咖啡、碳酸饮料、罐装果汁(非现榨)或含二氧化碳的苏打水?
- 10、是否经常食用以下物品:巧克力、精制面包、罐头食品、油炸食品、熏烤食品、饼干、蛋糕?





11、饮食口味偏重？

12、购买食物时不会比较同类产品标签上注明的所含化学成分和防腐剂？

13、日常饮食中纤维质食物较少（如新鲜蔬果、谷类等）？

14、吃饭速度快？

15、虽然觉得自己并无过多摄取脂肪，但排出物颜色深、干燥，有慢性便秘？

16、不爱运动，平均一周

没有进行一次以上超过三十分钟的有氧运动？

17、是否平均每年要经历三次甚至更多的风寒、流感或病毒性感冒？

18、皮肤问题多，容易出痘痘，常常觉得自己有口臭，面色不太好？

19、容易发火，容易不开心，容易疲劳，情绪波动大？

20、超重？

回答完毕，来听听魔镜的分析吧：

如果你有五个以上的“是”，那么你的体内

小贴士

★根据东方人的体质，身体质量指数超过24就应该有所警觉了。身体质量指数指的是用以千克为单位的身体重量为分子，用以米为单位的身高的平方为分母，得出来的结果。





已经有了毒素在逐渐累积,建议你现在开始注重饮食调节,多吸收排毒性食物,半个月左右实行一次排毒计划。

如果你有十个以上的“是”,你应该马上提高警惕,马上采取行动,改变你的饮食习惯,一周至少有一天进行排毒计划,最好用两个月作为一个疗程。

那什么是毒,为何要排毒,毒究竟从哪里来的?还是让魔镜——为我们解答吧。

魔镜问答:毒从哪里来?

问:这边说的“毒”是什么概念?

答:身体不断接收外界的给予,在内部吸收消化后会持续产生各种物质,其中很大一部分是新陈代谢的垃圾,人体只能排泄掉一些,进而存留了其他物质,对身体产生危害。这种物质也可能引起身体的排异反应或过敏症状,使人有患病的感觉,这就是我们所说的“毒”。我们也会常常在不知不觉中陷入危险境地。不过,只要我们掌握了一些原理,具备相关知识,就能摆脱毒素的困扰了。

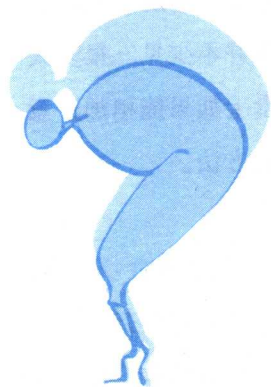
问:为何要排毒?它的危害有多大?

答:没有过计划性排毒的成年人,通常状况下会存有4公斤甚至更多的黏液状有毒废物!你觉得自己说不出哪里有病,但是却有这样的症



状:经前期综合症、消化不良、头痛、关节疼痛、呼吸不畅、过敏、便秘、指甲脆弱、皮肤出疹、记忆衰退、抑郁、失眠、面无光泽、面色暗淡、超重。这正是因为体内毒素垃圾太多。

初期阶段,我们的身体会帮助我们抵御这些毒素侵害,将毒素囚禁在身体的球状黏液或脂肪细胞内。而这个权宜之计,会慢慢被渐渐增多的毒素破坏掉,防线瘫痪,毒素深入皮肤和血液,扰乱正常的新陈代谢工作,破坏组织细胞。



问:怎么会有那么多毒呢?

答:人人都知道我们现在的环境越来越恶劣,我们的肝脏和肾脏等器官每天忙碌地清除各种饮食和呼吸带来的“坏分子”:水果上的农药和杀虫剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源等外部因素,也有因为自身不注意引起的,比如居室里因通风不畅、装修、电器电磁波等,还有不良的生活习惯和精神压力过大造成毒素积累。如果说有一些是不可以控制或者比较难注意到的,至少在饮食方面可以得到改进,所以培养良好的饮食习惯进行排毒是非常有必要的。

现在,社会压力大,生活节奏快,很少有人能再平静地过洁净简单的生活;饮食结构也偏向精细食品(添加很多人工物质),往往过量摄取高热量、高脂肪食品,精神和饮食对身心造成双重压力,所以路上随处可见脸色暗淡、无精打采的人。他们通常作息和



饮食都不够规律,加上外部环境污染,身内身外都是毒的现象并不少见。很多人不注重运动,认为缺乏时间,而在饮食上如果能稍加注意,进行调解排毒还是比较简易可行的方法。

问:哪些食物最容易造成毒素呢?

答:饮食习惯(比如口味偏好),会影响毒素产生。为什么提倡饮食口味偏淡呢?因为浓重口味的饮食,一般加了比较多的盐、糖等调味。盐中的钠含量会减少体内钾含量,引起精神不振、昏昏欲睡。盐在体内的浓度一高,水分就会自动补充过去以稀释盐的比重,导致闭尿、闭汗,引起水分堆积,毒素滞留。糖的摄取量如果一天超过 40 克,则很容易成为身体负担,加重体重。

其他还应该注意:

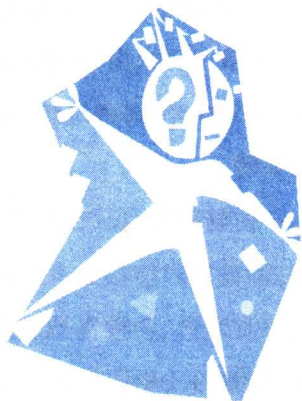
烟草

除了罪魁祸首尼古丁之外,还有上百种其他毒素侵入身体,一起攻击体内各个器官。破坏毛细血管,让肤色暗沉无光,体内细胞被“毒杀”。



酒精

消化系统和肝脏都会感到压力,容易使血糖失衡,细胞组织退化。长期饮酒,给致癌物质提供了液



体温床。

红肉

一般来说白肉指水生动物,脂肪含量较少;红肉指陆上动物,脂肪含量较多。频繁食用红肉,容易毒化血液,消耗钙质,损伤身体排毒系统,影响酶质和盐酸产生。肉类适合和无淀粉蔬菜搭配着食用,利于消化,而不是和碳水化合物。

精细食品

巧克力、蛋糕、饼干以及糖果等以精制面粉和以糖为原料的食品,制作过程中丧失大量维生素和矿物质,长期摄取,容易引起血糖紊乱、情绪波动。在体内它们以脂肪的形式存在,如果想长胖得病,可以尽管吃。

油炸熏制食品以及方便食物

熏制食品和罐头食物中大多含有亚硝酸这种致癌物质,还有一些人工添加防腐剂和各种色素,对身体来说,都是一堆垃圾,没有人希望自己生存着的时候就是含有很多防腐剂的“木乃伊”。

咖啡

许多人嗜好咖啡,认为可以提神缓压,其中的咖啡因是种兴奋剂,少量咖啡因能预防胆结石,而大量摄取(日摄入量多于 350 毫克,即 3~4 杯咖啡),血压升高,增加肾上腺的负担,因此也让人感到疲劳。咖啡因也存在茶和可乐里面。

咖啡容易老化肌肤,减少身体对铁锌的吸收,破



坏免疫系统功能。

小贴士

你知道下列物品中所含的咖啡因含量吗?仔细对照,注意日摄取量不要超过350毫克。

※1杯速溶咖啡:60毫克

※1杯意大利浓缩咖啡:100毫克(警惕!不要超过4杯)

※1杯过滤式咖啡:高达150毫克(千万注意)

※1杯茶:50毫克(跟速溶咖啡差不多呢,不要麻痹大意)

※1罐可乐:35—46毫克(不是指瓶装)

※小牛奶巧克力糖:15毫克

※小黑巧克力糖:30毫克(真是一颗相当于两颗)

※250毫升牛奶巧克力饮料:8毫克

魔镜资讯:掀起盖头来

最后,魔镜要掀起毒素的盖头,让大家看清楚,再遇到时就不用紧张了。

毒素在体内大体上以七种形式存在:

自由基

※这是危害最大的毒素,是人体内氧化反应的结果,是衰老的主要推手,还损害蛋白质、脂肪、DNA等,并能导致许多细胞癌变或者死亡。糖类就能增加有害自由基

的数量。

☆减少自由基,多吃含维 C、E、A 及叶绿素的食物,也可以尝试壳类食品开心果、核桃等。目前在年轻女性中比较流行的是直接口服维 E 胶囊,但值得注意的是,很多维 E 为人工合成,选择天然的好,但注意不要服过量,会导致中毒。

小贴士

★大麦苗鲜汁的抗氧化作用约为维生素 E 的 500 倍;为芝麻油的 100 倍;新鲜花粉的抗氧化作用约为维 C 药片的两倍。黑色食物对此也有良好的抑制作用。

★山楂叶、银杏叶的汁对于自由基的抑制率达到 90% 以上。

★蔬菜中,最高的是茄子皮,达到 93.8%,茄子肉为 89.7%,尖椒为 71.6%,西红柿为 54.4%。

★野菜中,苦菜叶对自由基的抑制率为 93.8%,车前叶为 93.2%,天竺葵为 88.8%。

宿便

※残留体内肠道褶皱内无法排出的废物,就形成了宿便。它在肠道里腐烂变质,成为细菌的滋生蓄积地,其中的毒素可能重新被肠道吸收,再次危害人体。