

食用主义丛书

魅力女人

life
食用主义丛书

必吃的
12种健康食物

最需要的，就是最好的

排毒



科学膳食 营养平衡 疾病预防 魅力之源

《食用主义丛书》编委会/编



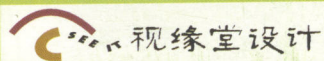
北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

排毒必吃的 12 种健康食物 / 《食用主义丛书》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2005
(食用主义丛书 魅力女人)
ISBN 7-200-06208-1

I. 排… II. 食… III. 保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 114531 号



◎食用主义丛书 魅力女人◎

排毒必吃的 12 种健康食物

PAIDU BICHI DE 12 ZHONG JIANKANG SHIWU

《食用主义丛书》编委会 编

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京美通印刷有限公司印刷

*

889 × 1194 24 开 4.25 印张

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06208-1

R · 328 定价: 16.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

食用主义丛书

魅力女人

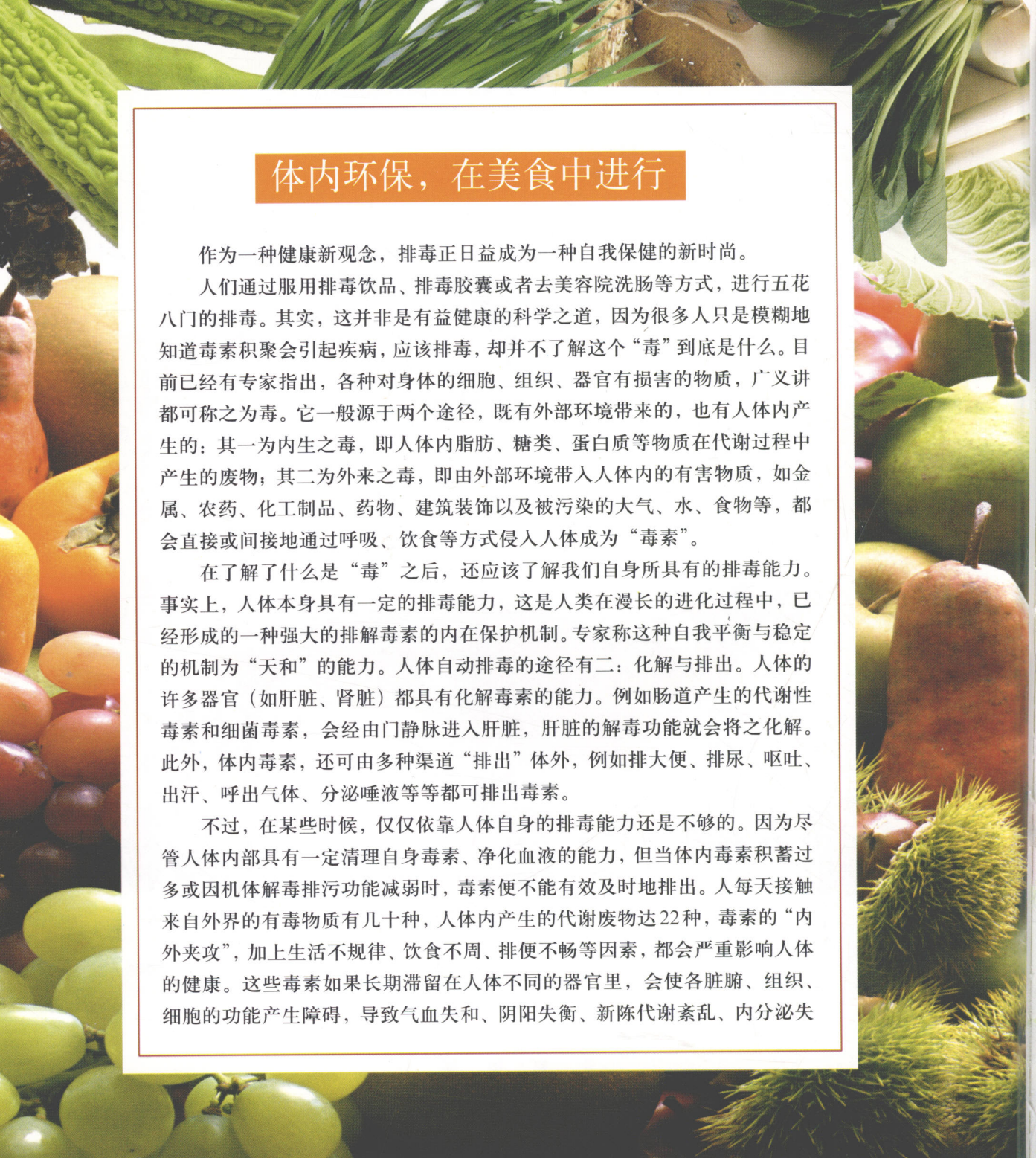
life
食用主义丛书



排毒必吃的12种健康食物

《食用主义丛书》编委会/编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



体内环保，在美食中进行

作为一种健康新观念，排毒正日益成为一种自我保健的新时尚。

人们通过服用排毒饮品、排毒胶囊或者去美容院洗肠等方式，进行五花八门的排毒。其实，这并非是有益健康的科学之道，因为很多人只是模糊地知道毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却并不了解这个“毒”到底是什么。目前已经有专家指出，各种对身体的细胞、组织、器官有损害的物质，广义讲都可称之为毒。它一般源于两个途径，既有外部环境带来的，也有人体内产生的：其一为内生之毒，即人体内脂肪、糖类、蛋白质等物质在代谢过程中产生的废物；其二为外来之毒，即由外部环境带入人体内的有害物质，如金属、农药、化工制品、药物、建筑装饰以及被污染的大气、水、食物等，都会直接或间接地通过呼吸、饮食等方式侵入人体成为“毒素”。

在了解了什么是“毒”之后，还应该了解我们自身所具有的排毒能力。事实上，人体本身具有一定的排毒能力，这是人类在漫长的进化过程中，已经形成的一种强大的排解毒素的内在保护机制。专家称这种自我平衡与稳定的机制为“天和”的能力。人体自动排毒的途径有二：化解与排出。人体的许多器官（如肝脏、肾脏）都具有化解毒素的能力。例如肠道产生的代谢性毒素和细菌毒素，会经由门静脉进入肝脏，肝脏的解毒功能就会将之化解。此外，体内毒素，还可由多种渠道“排出”体外，例如排大便、排尿、呕吐、出汗、呼出气体、分泌唾液等等都可排出毒素。

不过，在某些时候，仅仅依靠人体自身的排毒能力还是不够的。因为尽管人体内部具有一定清理自身毒素、净化血液的能力，但当体内毒素积蓄过多或因机体解毒排污功能减弱时，毒素便不能有效及时地排出。人每天接触来自外界的有毒物质有几十种，人体内产生的代谢废物达22种，毒素的“内外夹攻”，加上生活不规律、饮食不周、排便不畅等因素，都会严重影响人体的健康。这些毒素如果长期滞留在人体不同的器官里，会使各脏腑、组织、细胞的功能产生障碍，导致气血失和、阴阳失衡、新陈代谢紊乱、内分泌失

调,从而引发便秘、痤疮、色斑、过敏、肥胖症、高血压、高血脂、急慢性肝炎、糖尿病、癌症等多种疾病。由此可见,排毒对一个人的健康意义有多么重大。有些人甚至提出了“清毒重于进补”的理论,这已日益为人们所接受。

但是,通过本书,我们所要提出的是关于科学排毒的观点:排毒很重要,进补同样重要。我们并不建议人们长期使用药物和物理方式进行排毒,因为这对身体并无益处。如果长期服用药物或用物理方式进行排毒,就会在将有害细菌排出的同时也会将有益细菌排除掉,不仅让大量的营养成分从身体中流失,导致营养匮乏,而且还破坏了肌体自身的排毒功能,使体内的“生态平衡”发生紊乱,其后果的严重性可想而知。因此,学会利用我们日常的食物对身体进行科学排毒,将排毒和进补同时进行,并且坚持运动,这才是真正维护健康的不二选择。

食物对身体的排毒功能可以被形象地誉为“扫帚功能”。如食物中的膳食纤维,包括纤维素、半纤维素、果胶等具有物理扫帚的作用,可以吸附肠道内代谢废物,并清除粘在肠壁上的废毒物质和有害细菌,最后及时排出体外。还有抗氧化剂,如维生素E、维生素C、胡萝卜素、类黄酮等具有化学扫帚的特点,可有效清除自由基,能阻止脂质过氧化作用。此外,抗氧化酶以及“居住”在肠道内的益生菌则具有生物扫帚的功效,能抑制腐败菌滋生,抵御病原菌侵害。因此,只有有意识、有针对性地去选择食物,健康排毒才会具有事半功倍的效果。

在本书中,我们从排毒养颜、排毒瘦身、排毒养血、排毒抗衰、排毒利肾、排毒护肝等多种角度,为您精心挑选了符合健康排毒特点的12种食物以及相关方式方法。您自身的环保就从这本书开始吧!



目录

樱桃

6



木耳

14



韭菜

22



豆角

30



苦瓜

38



香菇

46



绿豆

54



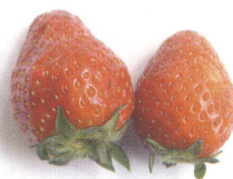
魔芋

62



草莓

70



猪血

78



香菜

86



荔枝

94





樱桃，又名莺桃、荆桃、含桃、朱果、朱桃等。樱桃的最大特点是“先百果而熟”，上市之早，在众鲜果中独占鳌头，所以有“鲜果第一枝”的美誉。樱桃是目前公认的具有排毒功能的水果，可有效祛除体内毒素和不洁体液，从而保护五脏，非常利于身体健康。

鲜果第一枝

Cherry

樱桃



营养素

樱桃营养丰富，含有水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、钠、镁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、柠檬酸、酒石酸、烟酸，以及18种氨基酸，其中有8种人体不能合成，但又必需的氨基酸。



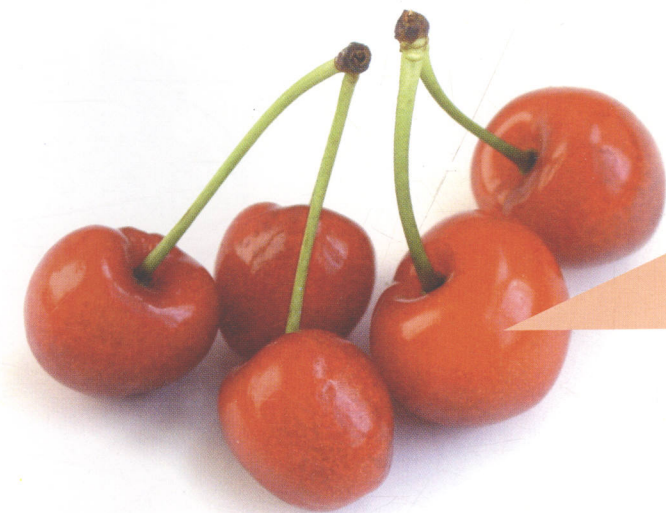
粗纤维

樱桃中含有大量的粗纤维。粗纤维可以稀释食物中有害物质的浓度，缩短食物在胃内的排空时间，促进消化液的分泌，有利于营养物质的吸收，而且还能保持肠道一定的充盈度。同时，粗纤维还能加快肠道蠕动，使粪便软化和加速排便频率，将有毒有害物质及时排出。



铁

水果中铁的含量往往是比较低的，但樱桃果肉中铁的含量比同质量的苹果、橘子和梨高



出20~30倍，居众果之冠。铁是人体合成血红蛋白的原料，与人体免疫、蛋白合成及能量代谢等过程均有着密切关系，对促进血红蛋白再生、提高血红蛋白含量以及防止毒素侵蚀细胞都有一定功效。



樱桃营养一览（每百克的含量）

微克

毫克

克



维生素

A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	
35	20	20	20	—	10	—	
E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
2.22	62	—	230	210	38	200	600



矿物质

钙	铁	磷	钾	
11	6	27	232	
钠	铜	镁	锌	硒
8	100	12	230	0.21



营养成分

蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
100	200	9.9	—	300

 鞣花酸

樱桃中含有重要的活性物质——鞣花酸。鞣花酸对人体免疫缺陷病毒有抑制和降解作用，能保护人体细胞免遭致癌物破坏，抗氧化效果显著，可以起到消除致癌物的作用，有效预防癌症。

 花青素

樱桃中含有一种叫做花青素的物质，可以抑制毒素侵蚀伤口，具有缓解疼痛、减轻发炎程度的功效。科学家们认为，吃 20 颗樱桃比吃阿司匹林更有效。而且樱桃可以使人心情放松，有缓解经痛的作用。下次经痛时，女性朋友可以试着多吃些樱桃。

樱桃营养丰富,是适宜女性的天然食物。女性以阴血为本,樱桃除能补血益气、美肤养颜外,还能够及时排除体内、血液里的有害物质及过剩营养,保持体内和血液的清洁,是不折不扣的排毒养颜佳品。此外,樱桃有助于治疗孕妇、乳母贫血及月经过多、崩漏等多种妇科病症。

▶ 排毒益肾

很多人都知道毒素积聚会引起疾病,而肾脏是排毒的重要器官,可过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料,并通过尿液排出体外。樱桃可促进肾脏的新陈代谢,将更多毒素排出体外,不仅有利于肾脏的健康,而且对整个机体的功能运行都有协调作用。

▶ 养血清毒

樱桃的含铁量高,居水果之首,可促进血红蛋白再生,同时抑制毒素对血细胞的侵蚀破坏。女性尤其是贫血女性常食樱桃,不仅“治一切虚症,能大补元气”,同时还可清洁血液里的杂质和废物,从而保证充足的血液能量和血液健康。此外,经期的年轻女子吃些樱桃,不仅能补充经期失去的血液,达到健体的目的,还可缓解经痛带来的种种不适。



▶ 排毒护肤

《名医别录》说，樱桃“性味温、甘酸，调中，益脾气，令人好颜色”。樱桃能有效祛除不洁体液，对护肤养颜具有重要的作用。女性常吃樱桃，有利于清理体内垃圾，从而避免因体内废物堆积对肌肤和容颜造成的损害。而且樱桃本身的丰富营养，更能发挥其作为美容果的功效：有助于面部皮肤嫩白红润、祛皱清斑。因此，近年有不少美白产品都加入了樱桃成分。

▶ 祛毒抗炎

樱桃中含有花色素、花青素、前花色素、前花青素，这些物质可促进血液循环，预防有害酵素破坏胶原蛋白，而胶原蛋白完整时，组织抗炎的能力也会跟着提升。同时，樱桃的排毒抑毒功能，也可以抑制创伤处毒素和细菌的滋生，具有消炎消肿的效果。樱桃在用来治疗烧伤、烫伤时，可以发挥其收敛止痛的作用，防止伤处发炎、起疱、化脓。同时对轻、重度冻伤也有疗效。

▶ 解毒防疹

樱桃性温，有透疹解毒、发汗解表的功效，煎汤作为洗剂，也有透疹的效果。



特别提示

樱桃含铁较多，若食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。轻度不适可用甘蔗汁来清热解毒。

▶ 消除口腔毒素

由于红色樱桃中所含的红色素具有抗氧化作用，因此对消除口腔中的有害病菌有很大帮助，经常食用有利于清洁口腔。尤其在气候干燥时，口中容易出现异味，可挤出樱桃汁，加水稀释后漱口。





唐代诗人白居易曾在《樱桃歌》中称赞道：“莹惑晶华赤，醍醐气味真。如珠未穿孔，似火不烧人。琼液酸甜足，金丸大小匀。”而樱桃真正讨好广大食客的，除了那诱人的外表，它的美味口感和营养价值，才是根本的原因。樱桃营养丰富、果汁鲜美，通常作为水果直接食用，同时也可以搭配其他食物制成美味佳肴。

Cherry Lover



巧选樱桃

事实上，樱桃娇嫩、果形很小，挑选时应根据不同品种区别对待，但其品种并非按大小颜色分。(1)甜樱桃又称大樱桃，首先要选果实大、阔心脏形、顶平稍凹的。其次要选果皮薄、紫红色的。(2)酸樱桃属中等果，要选扁圆形、红紫色的。酸樱桃果柄粗短，短茸毛，易与果实脱离。(3)毛樱桃果小、圆形，果皮有鲜红、黄、黄白及白色，有短柔毛，故称“毛樱桃”。口味较酸，一般多用于加工产品。除了以上的挑选方法，还要注意挑选果实新鲜、色泽鲜艳、粒大均匀的，而且没有烂果、裂果，颜色最好较为一致。鉴别方法主要是目测和口尝。

特别提示

樱桃被雨淋了，容易生小虫，肉眼难以看见。买了樱桃要用水浸泡，如果有虫的话，泡一会儿就有小虫爬出来，这时食用才更安全。

樱桃食用要新鲜

每年五六月份是樱桃收获的季节，购买时，要注意选择果实饱满结实、带有绿梗的樱桃。在买来新鲜的樱桃之后，最好立即享用。由于樱桃怕热，建议最好冷冻保存，这样可以保持樱桃的味道、色泽和形状不变。直接食用冰冻结霜的樱桃，也别有一番滋味。

▶ 樱桃的时尚吃法

樱桃有很多种吃法，除新鲜生吃外，还可以做成樱桃酱汁。樱桃酱汁不仅可以制成美味的樱桃蛋糕，而且很适合搭配鱼类或者家禽肉类食用，也可以搭配芒果、生菜、青椒、红辣椒、火腿等制成生菜沙拉，或者加在香甜酒和白兰地中饮用，“樱桃白兰地”就是深受人们喜爱的名贵美酒之一。

▶ 榨汁

用纯樱桃榨成的汁是一种非常醇浓的甜果汁，闻起来也很馥郁芳香。不仅如此，樱桃汁还是一种天然的排毒养颜剂，可以帮助排出体内的毒素和废物，起到光滑皮肤的作用。同时可缓解头痛、偏头痛以及尿酸过量所导致的痛风等多种病症，另外，还具有强效的抗癌作用。樱桃汁也适合掺入其他果汁中一同饮用。

▶ 慎用樱桃核

樱桃核含氰甙，水解产生氢氰酸，食用樱桃核过多可出现中毒症状。所以有书籍记载，过量食用樱桃核会“发暗风”，“令人吐”，指的就是这种中毒现象。因此，用樱桃核入药时，应当慎重。

▶ 谨防假樱桃

目前市场上出现的一些大红樱桃是用小李子染色制成的。一些消费者从市场上买到大红樱桃拿回家放到水里浸了几分钟，水就变成了橘红色。所以喜欢买大樱桃的消费者一定要注意识别，以免上当。



新鲜的樱桃只要拿回来洗净即可食用，也可以榨樱桃鲜汁。樱桃做粥或者做果酱都很容易，在家就可以做。樱桃还是一种极好的食物点缀，点心蛋糕上面放一两颗樱桃就很好看。樱桃的排毒解毒功能不仅表现在内服方面，外敷、外涂同样具有不错的效果。樱桃汁液可有效清除皮肤表面的污垢和毒素，对缓解皮肤炎症，治疗某些疼痛都有不错的效果。

Cherry Cook

1 樱桃果汁



准备

樱桃 6~8 颗
菠萝 1/8 个
苹果 半个

加工方法

- (1) 将苹果、菠萝削皮、去核，切块后搅打成果泥。
- (2) 将樱桃洗净，去核后加入 100 毫升冷开水榨成汁。
- (3) 再加入苹果、菠萝果泥一起搅拌均匀，即可饮用。



特别提示

樱桃榨汁需要去掉樱桃核。因为樱桃核个大，而且吃过量的樱桃核有毒。此外，由于樱桃体积较小，榨汁的时候可以加入适量的水。

2 排解风湿毒素保健酒

准备

200 克樱桃
黄酒 500 克

★ 对治疗风湿毒素导致的四肢疼痛以及腰痛效果非常明显。

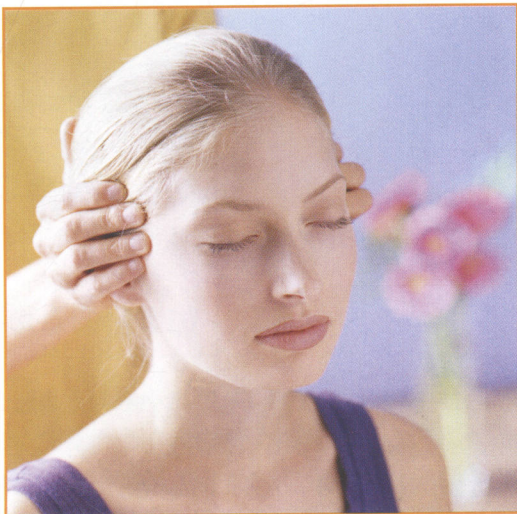
加工方法

- (1)取樱桃放入黄酒中，浸泡1个月。
- (2)用时，既可每天内服樱桃酒，也可以同时外敷擦拭风湿痛处，以解风湿之毒。

3 溶解皮肤毒素

准备

新鲜樱桃若干



加工方法

- (1)食用樱桃的同时，再制作些新鲜的樱桃汁液。
- (2)用樱桃汁液擦拭皮肤的粗糙之处，坚持数月，皮肤毒素自然溶解。

★ 樱桃汁液可有效溶解和清洁聚集在皮肤外表的有毒物质，对改善皮肤粗糙很有效果。如果长期进行外敷和内服，还可预防元气亏损。

木耳在现实生活中是平价的天然食品。医书记载，木耳性平和，能养血、益胃、利五脏，在食用菌中被誉为“菌中之冠”。特别是木耳所富含的粗纤维、植物胶质等有益成分，具有较强的吸附力，可吸附残留在人体消化系统内的杂质，清洁血液，经常食用可以有效清除体内污染物质，从而起到排毒清胃的作用。

菌中之冠

Agaric

木耳

营养素

木耳含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、黑刺菌素、胶质、葡萄糖、木糖、脑磷脂、卵磷脂、鞘磷脂、烟酸以及人体所必需的8种氨基酸。

粗纤维

木耳含有丰富的粗纤维，属于高纤维食品。常食木耳，能够促进人体的新陈代谢，同时刺激肠的蠕动，利于排毒，帮助排便。此外，大量的纤维还可加速胆固醇等有害物质排出体外，从而保证血质的健康，对心脑血管疾病有很好的预防作用。

胶质

木耳中含有一种植物胶质，具有润肺和清涤胃肠的功能，它有很强的吸附力，可将残留



在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而有效避免食物渣滓在肠内腐化。因此，胶质可谓是身体的排毒、运毒工具，对保持体内环境的清爽、清洁有重要作用。



木耳营养一览（每百克的含量）

微克

毫克

克



维生素

A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D	
17	170	440	100	4	5	440	
E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
11.34	—	320	—	100	87	1.14	2.5



矿物质

钙	铁	磷	钾	
295	11.9	292	773	
钠	铜	镁	锌	硒
7.1	320	152	1.66	3.72



营养成分

蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
12.4	1.2	36.2	—	33.4



卵磷脂

木耳含有卵磷脂。卵磷脂为优良乳化剂，可促使血管中的胆固醇和中性脂肪乳化而排出，防止其沉淀于动脉血管中，因此被称为血管清道夫。



发酵素和植物碱

木耳含有的发酵素和植物碱，能使体内环境所吸入的毒素在短期内溶化或分解而排出体外。此外，发酵素和植物碱还具有促进消化道、泌尿道各种腺体分泌的特性，并协同这些分泌物催化结石、润滑肠道，最后将结石等有害物质排出体外。因此，对胆结石、肾结石有较好的化解作用。