

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

常吃88种食物

让你健康排毒

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

我们所提倡的排毒，是一种自然的、有效的，充分发挥人体自身排毒能力，而无需过多依赖外力的全面排毒。这种自然排毒应该是时时刻刻都在运行的过程，它我们的生活同步，并渗透进生活的每一个角落。

长寿100岁
常吃88种食物
让你健康排毒

健康
方案

内蒙古人民出版社

你一生的生活健康顾问

常吃88种食物



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

让你健康排毒

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利。。。。。。

我们所提倡的排毒，是一种自然的、有效的、充分发挥人体自身排毒能力，而无需过多依赖外力的全面排毒。这种自然排毒应该是每时每刻都在运行的过程，它与我们的生活同步，并渗透进生活的每一个角落。

长寿100岁
常吃88种食物
让你健康排毒
健康方案

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常吃 88 种食物让你健康排毒/李元秀编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009. 5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 常… II. 李… III. ①毒物—排泄—食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081669 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元 (共 40 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

前 言

“排毒”可算是时下最时尚的词汇之一了。市场上,各种排毒产品、排毒药物层出不穷。

毒素是从体内积聚的脂肪,以及蛋白质、糖等物质在代谢过程中产生的。当体内毒素含量过高时,会令身体各个系统负荷过重而出现问题,如消化系统、分泌系统失调,甚至乎引致严重疾病。对现代人说,肥胖不是吃得太多,而是排得太少。毒素积聚在体内,体内能量不够,就没有足够的力量排毒。所以排毒先多吃营养食物。这样排毒初期可能会稍微肥胖,但身体能量充足后就会开始排毒。生命首先在于营养,没有营养就没有健康。营养是保证人体健康长寿的物质基础,人体器官的功能和组织的正常代谢,依赖着必需营养。营养对疾病防治以及衰老的过程有着相当大的影响。很多人都知道毒素积聚会引起疾病、应该排毒,却不知道那“毒”到底是什么;很多人都选择洗肠、吃药来排毒,却不知道那实在是一个严重的错误。西医认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。人们常说“无毒一身轻”,但你知道我们应该怎样用饮食来排毒吗?

如果从医学的角度分析,由于气温上升,人的血液循环顺畅,新陈代谢活跃,汗水和皮脂分泌也开始旺盛,可以说是排毒的理想时机;但从营养学的角度来看,并不是说要在哪一个特定的时期排毒。

只要前一段时间你自己的饮食不是很均衡,导致体内积聚了毒素,就应

该要排毒了。

本书以系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面,面向家庭普及健康营养排毒的科学知识,体例新颖、简单实用,集知识性、可读性、实用性于一体,有助于人们建立营养科学意识,提高生活质量。同时以丰富的内容、翔实的资料以及大量精致美观的图片,系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面,面向家庭普及健康营养科学知识,体例新颖、简单实用、集知识性、可读性、实用性于一体,有助于人们建立自我保健意识,并提高生活的质量。

养之精华所在,扔掉它会极大地降低蔬菜的营养价值。比如说,白菜外层绿叶中的胡萝卜素浓度要比中心白色叶子高十几倍,维生素 C 也要高好几倍。又比如说,莴笋叶子的胡萝卜素、维生素 C 和叶黄素含量都高于莴笋的茎。

本书侧重于对每一种食物的营养成分、保健功能等知识。系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面,面向家庭普及健康营养科学知识,体例新颖、简单实用,集知识性、可读性、实用性于一体,有助于人们建立营养科学意识,提高生活质量。在编写本书的过程中参阅了部分资料和书籍,在此向作者表示谢意,也希望广大读者朋友能提供宝贵的意见,以丰富我们的健康理念,更好地为读者朋友服务。

编者

2009.6



目 录

第一章 人体与排毒

人体毒素	1
什么是“人体毒”	1
什么是“排毒”	1
为什么要排毒	1
健康人同样需要排毒	2
如何“排毒”	2
人体毒素的来源	3
精神过度紧张	3
饮食不节	3
吸烟成瘾	4
长期熬夜	4
体质因素	4
毒素引起的疾病	4
毒素会产生恶心呕吐	5
毒素会引起头痛	5
毒素会引起腹痛、腹泻	5
毒素会引起发热	5
毒素会引起肥胖	6
毒素引起痛风	6
毒素会引起便秘	6
毒素会引起烦躁、昏迷	6



毒素会引起癌症	6
毒素会引起皮肤粗糙	6
毒素会引起脸上长斑	6
毒素会引起痤疮	7
毒素会引起酒糟鼻	7
毒素会引起白癜风	7
毒素会引起黄疸	7
毒素会引起湿疹	7
毒素会引起斑疹	7
毒素会引起荨麻疹	7
毒素会引起皮肤癣病	7
毒素会引起高脂血症	8
毒素会引起高血压	8
毒素会引起脑动脉硬化症	8
人体的排毒系统	8
嘴	8
大脑	8
胃	9
淋巴系统	9
眼睛	9
肺脏	9
肝脏	9
皮肤	10
肾脏	10
肠道	10

第二章 水是最好的排毒药

水在体内的作用	12
该喝多少水	13
如何喝水	13
掌握最佳饮水时间	14
水是排毒的利器	15



水是排毒的载体	17
---------------	----

第三章 饮食排毒

素食排毒	18
素食者应吸收蛋白质	18
素食者应该吸收铁	18
素食者应该吸收维生素 D	19
素食者应该吸收维生素 B ₁₂	19
素食排毒的阶段	19
生食排毒	20
吃生食应注意的事项	20
生食排毒计划	21
生食排毒计划的原理	21
断食排毒	21
减食法	22
不完全断食法	22
完全断食法	22
断食可以排除人体中的毒素	22
断食可以充分发挥人体的自愈能力	22
断食可以增强记忆力	22
一日断食法排毒	23
月初两日断食法排毒	23
清水断食排毒要注意事项	23
维生素维持排毒	24
维生素 C 能强化骨骼	24
维生素 E 能保护心脑血管	25
维生素 A 对皮肤有弹性	26
维生素 D 能预防骨质疏松	26
维生素 B ₁ 维持神经的正常机能	26
维生素 B ₂ 维护神经系统	27
维生素 B ₃ 维持血液循环	27
维生素 B ₆ 能维持免疫功能	27



维生素 B ₁₂ 增强记忆力	27
维生素 k 强化解毒功能	28
科学摄取合成维生素	28
饮食习惯	28
避免吃东西速度过快	30
控制盐分的摄取	30
多饮用水	30
每周吃两天素食	30
多吃新鲜和健康食品	30
多补充维生素 E、维生素 C 等抗氧化剂	30
每周吃两天素食	30
多吃新鲜和健康食品	31
不吃早餐害处多	31
不吃干硬食品	31
不吃大量腌制食品和熏烤食品	32
进食不宜过热食品	32
食物中不可缺乏蛋白质	32
摄入蔬菜、水果不能过少	32

第四章 排毒的食物与药物

五谷杂粮	33
红薯	33
玉米	33
土豆	34
芝麻	34
扁豆	34
蚕豆	34
赤豆	35
黑豆	35
黄豆	35
绿豆	36
豌豆	36



排毒水果	36
苹果	37
梨	37
猕猴桃	37
葡萄	37
山楂	38
柿子	38
香蕉	38
杏	39
西瓜	39
罗汉果	39
桑椹	39
石榴	40
桃	40
梅子	40
橘子	40
柚子	40
枇杷	41
杨桃	41
樱桃	41
甘蔗	41
草莓	42
甜瓜	42
栗子	42
核桃	42
红枣	43
李子	43
橄榄	43
荔枝	43
无花果	44
绿色蔬菜	45
大蒜	45
葱	45



红花菜	45
白菜	46
白萝卜	46
西红柿	46
洋葱	47
苦瓜	47
黄瓜	47
花生	48
辣椒	48
胡萝卜	48
山药	49
生菜	49
豆芽	49
荸荠	49
银耳	49
野白菜	50
胭脂菜	50
莼菜	50
冬菇	50
红花菜	51
黑木耳	51
葫芦瓜	53
花椰菜	53
黄花菜	54
茭白	54
韭菜	54
菊花郎	54
蕨菜	55
郎耶菜	55
南瓜	55
莴菜	56
红枣	57
香菇	58



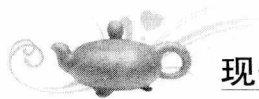
香茶菜	59
香菜	59
苋菜	59
莴笋	59
委陵菜	60
茼蒿	60
酸桶笋	60
丝瓜	60
石花菜	61
生姜	61
生菜	61
裙带菜	61
芹菜	61
茄子	62
千屈菜	62
蒲公英	62
苜蓿	63
墨菜	63
魔芋	63
蘑菇	63
马兰头	64
马齿苋	64
芦笋	64
菱角	64
朗耶菜	65
拉拉藤	65
葵菜	65
空心菜	65
蕨菜	65
荠菜	65
莲子	66
中药的排毒功能	66
荷叶	66



荷花	66
百合	66
决明子	67
枸杞	67
黄芪	67
洛神花	67
金银花	68
连翘	68
穿心莲	68
大青叶	69
四季青	69
鱼腥草	69
野菊花	70
垂盆草	70
甘草	70
忍冬藤	71
板蓝根	71
山豆根	71
肿节风	72
北豆根	72
藏茴香和臭前胡	72
胡荽子	72
百里香	73
荷兰芹	73
迷迭香	73
郁金	73
天荞麦根	74
射干	74
秦皮	74
莱菔子	74
五味子	75
蓝绿藻	75
酵母	75



人参	76
荨麻	76
橡黄素	76
薄荷	76
川贝	77
北美黄连	77
球菊	77
齐墩果(洋橄榄)	77
保哥果	77
甘菊	78
五倍子	78
地锦草	78
黄芪	78
高山红景天	79
黑胡桃壳	79
幸运蓟	79
猫爪	79
淡紫花牡荆	80
丁香	80
蒲公英的叶和根	80
当归根	80
土木香根	81
姜根	81
白毛茛根	81
奶蓟子籽(苦苣菜)	82
车前草	82
五味子浆果	82
西伯利亚人参根	82
车前籽壳	83
其他排毒食物	83
巧克力	83
啤酒	84
咖啡	84



红葡萄酒	85
蜂蜜	85
芦荟	86
猪血	86
蛇肉	87
蜗牛	87
海蒿子	87
海蜇	88
泥鳅	88
鲤鱼	88
黑鱼	88
海参	89
田螺	89
河蚌	89
茶叶	89
菊花	90
蛋	90
牡蛎	90

第五章 美容养颜食疗验方

排毒养颜的茶剂验方	92
排毒养颜的汁饮验方	98
排毒养颜的豆奶验方	108
排毒养颜的粥饭验方	116
排毒养颜的小吃验方	138
排毒养颜的菜肴验方	149



第一章 人体与排毒

人体毒素

➡ 什么是“人体毒”

中医认为，对人体有害的皆为“毒”。“毒”通常分两种：一种是体内的毒，指脂肪、蛋白质、糖等物质在代谢过程中产生的废物。体内代谢产物——食物经过消化分解后，会有尿素等物质产生。皮肤状况的改变与之有着直接的联系。此外，还有压力——人体的精神毒素，它可以使人体无法正常排出其他毒素，导致整体失控。另一种是外来的毒，指外部环境的大气、水、饮食中所含的侵害人体的毒。细菌、病毒等微生物通过呼吸、食物、皮肤等途径进入体内，直接对人体器官和免疫系统产生损害。瓜果蔬菜上的残存农药进入体内，会对人体造成伤害，危害肝、肾、心脏等器官。环境污染可使我们体内的重金属超标，同样会影响人体脏器的健康，甚至危害神经。

➡ 什么是“排毒”

中医所谓“排毒”，就是打通人体的管道，排出毒素。人体绝大部分的毒素来自于体内自身的新陈代谢，产生出各种各样人体所不需要的废物，比如含有大量废弃物和胆汁的粪便、含有尿素等代谢产物的尿液等等。消化道是人体的主要吸收、排泄管道。同时它也是人体重要的排毒管道之一。人体通过粪便、尿液、出汗等途径及时地把这些东西清除出身体。此外，人体还可以通过呕吐、咳嗽、腹泻等非正常“排毒”方式把体内毒素排出体外。

➡ 为什么要排毒

我们每天都暴露在外界毒素（例如吸入受到污染的空气）和体内毒素的双重威胁之下，这些毒素是身体消化和代谢过程中产生的副产物。假使身体的免疫系统够强壮，皮肤、肾脏和结肠等排毒器官也能正常运作的话，那么身体就



能将这些物质安全地排出体外，使身体免于受到伤害。然而，因为种种原因，身体可能无法正常排除毒素，一旦摄取这些毒素的速度比排除它们的速度还要快，那么就会产生“毒性”状态。很多自然保健专家认为，这种情况若不加以改善和治疗，不但会在不知不觉中损害健康、使身体器官逐渐变得虚弱，甚至还会引发关节炎和大肠激躁性症候群等许多疾病。

➡ 健康人同样需要排毒

我们所提倡的排毒，是一种自然的、有效的，充分发挥人体自身排毒能力，而无需过多依赖外力的全面排毒。这种自然排毒应该是一个每时每刻都在运行的过程，它我们的生活同步，并渗透进生活的每一个角落。在毒素尚未沉积并对身体造成危害时就将它们清除，把健康牢牢握在手中，这是自然排毒、生活排毒的终极目标。

所以，不要等待症状已经非常明显的时候，才想起排毒的重要性。事实上，本书讲述的排毒方法大部分都适用于日常生活，它们都是健康的生活方式，是应当长期遵循、养成习惯的。

不过，要指出的是，人体的自身排毒机制并不是万能的，当进入人体内的毒物突然增多，或因某些不良的习惯、疾病等导致排毒的道路阻塞时，人体就会发生各种问题。如果你的身体已经被毒素严重侵害，不妨到专门的机构做有针对性的护理，或者到医院向专家咨询，用医疗手段消除毒素，早日恢复健康。本书也有专门的章节讲述此类专业的排毒方法，但这些专门的排毒方法只能解决一时的问题，绝不能过于依赖这些方法，更不能用它们取代身体中的自然排毒途径。否则，人体的排毒器官和途径长期闲置，就会真的出现问题了。

➡ 如何“排毒”

专家们一致认为，“排毒”主要靠合理的饮食和适量的运动。如果精神压力大，必然会影响人体有“排毒”功能的器官正常运行，导致体内产生毒素；如果饮食结构不合理，过多地摄取油炸、油腻的高脂肪食物，使肠胃运动缓慢，也会影响毒素的排出；而生活的不规律，会使人体的“排毒”机能无法按时操作，可直接导致人体“排毒”机能的下降。

有没有简便易行的“排毒”法呢？有位专家说：“少言多动，少荤多素，少盐多醋。”这就是说，要想“排毒”，就要多吃蔬菜、水果和杂粮，少食高脂肪食物，以便帮助化解和排出毒素，同时还要多喝水，保持大便通畅；另外，要加强运动，适当地跑跑步，出出汗，以达到“排毒”的目的。此外，“排

