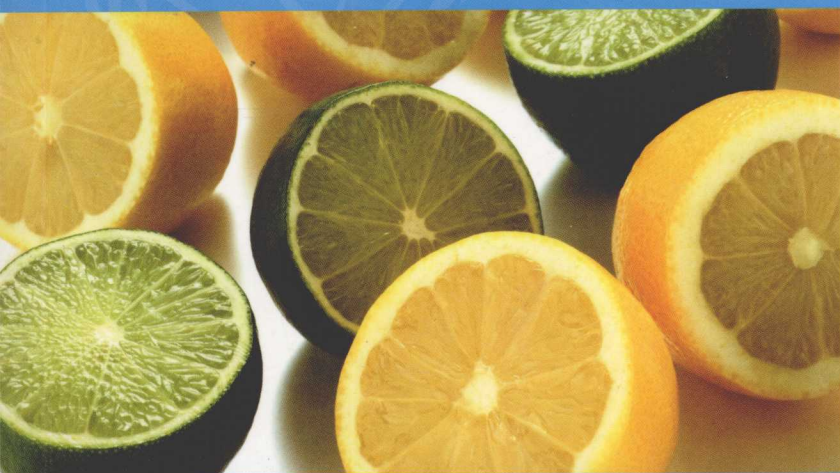


中国健康教育协会 推荐



排毒食物 英雄谱

健康管理专家 刘克玲 主编



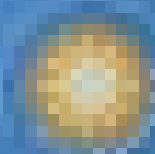
北京出版社

中国医药报 2004年11月11日 星期四

排毒食物 英雄谱



中国医药报 2004年11月11日 星期四

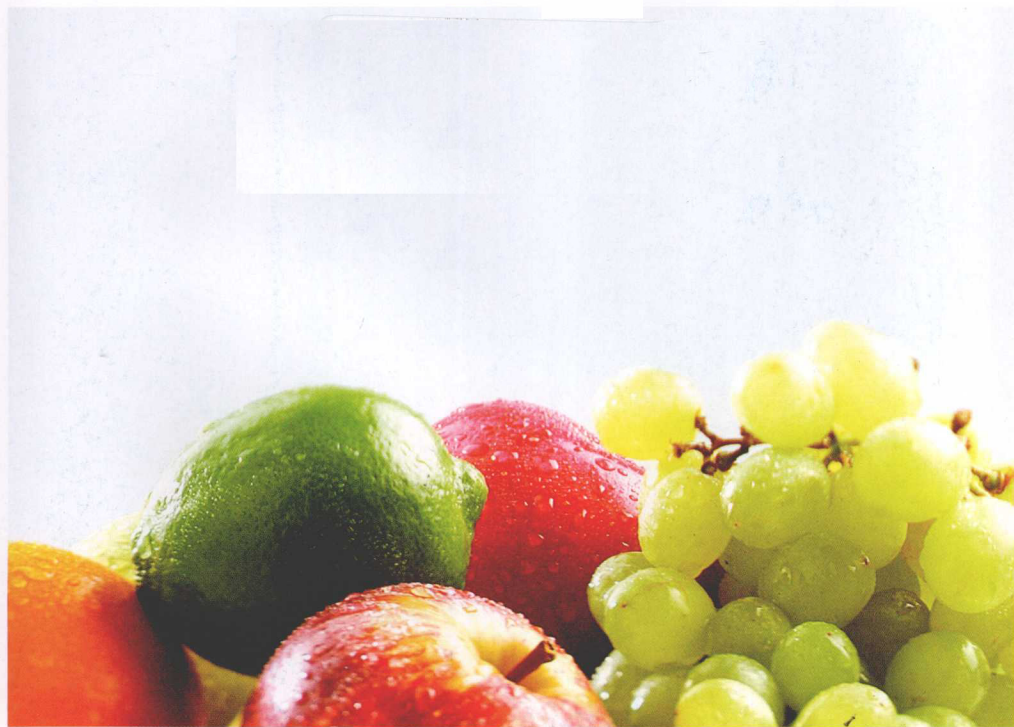


汉竹·我爱健康系列

刘克玲 主编

北 京 出 版 社

排 毒 食 物 英 雄 谱



图书在版编目(CIP)数据

排毒食物英雄谱/刘克玲主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-200-07047-7

I. 排… II. 刘… III. 毒物—排泄—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第188211号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱健康系列

排毒食物英雄谱

PAIDU SHIWU YINGXIONGPU

刘克玲 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年5月第1版

☐ 印次 2008年5月第1次印刷

☐ 印数 1—20 000

☐ ISBN 978-7-200-07047-7/TS·210

☐ 定价: 16.80元

质量监督电话: 010-58572393

前言

排毒是近年反复被提到的一个词，早已经不新鲜。也许因为它的高频出现，你觉得对它熟悉之至，或认为自己和家人身体健康，离毒十万八千里。

那么请问，什么是毒呢？它不是小说故事中的剧毒，也不是什么抽象的概念，中医认为它就是宿便、宿气等在肠道内的残留。

你会发现，你不熟悉毒，但却离它很近。

气胀、肥胖、压力、失眠、便秘……你周围的人或多或少都会有这些症状或疾病吧。毒素长期滞留在身体里，被身体重新吸收，各种不适和疾病也就都找上门了。

所以，排毒不再是一个健康的摆设，不是上班路上遇到的红灯，停下看看就过去了，它是为了自己，为了家人，需要认真去做的一件事。那么，就请跟随本书开始健康的新征途。

本书没有深奥的理论，复杂的逻辑。它使

每一个读者的生活回归到自然排毒的状态，也让每个人都成为排毒的高手；它会让你明白，排毒真的很简单，每个人都可以有“普通的日子，专业的排毒”。

本书以一个简单有效的测试开始，帮助评估你和家人的带毒状况，并且深入浅出地告诉你人体器官的排毒功能，认清身体反映的带毒信号，掌握实现排毒饮食的战略规划能力。

有了目标，接下来就可以有的放矢，本书列出的每种食材都注明了所具备的排毒功能，你可以迅速规划你的排毒方案，然后将这些简单的方法自然地运用在家庭生活里。

“毒”便在不知不觉中排出了。

排毒其实很简单，本书目的就是让排毒成为幸福生活的一部分。拥有本书的人，无疑就拥有了一册自己和家人生活必备的排毒参考读本。

P A I D U S H I W U Y I N G X I O N G P U

目录

Part 1 你带毒了吗 1

每个人都可能中毒	2
“毒”从哪里来	4
饮食中有毒素	4
家居中有毒素	5
环境中毒素	6
用药中有毒素	7
人体内部产生的毒素	8

Part 2 打一场排毒战役 11

水果	12
苹果	13
目标: 含铅食品、过氧脂质、室内有害气体、宿便、尿酸	
战果: 排毒之王, 减轻压力	
香蕉	14
目标: 解热止痛药、含铅食品、霉变食品、过氧脂质、腌制食品、室内有害气体、宿便	
战果: 润肠排便、抑制痤疮	
梨	15
目标: 胆固醇、宿便、酒精、香烟、尿酸	
战果: 去火养颜、调节心情	
山楂	16
目标: 自由基、胆固醇、高血脂	
战果: 开胃消食、红润面色	
菠萝	17
目标: 解热止痛药、含铅食品、过氧脂质、腌制食品、室内有害气体、宿便、香烟	
战果: 明亮面色、排除肠道垃圾	
火龙果	18
目标: 含铅食品、过氧脂质、胆固醇	
战果: 清热排毒、去脂减肥	
梅子	19
目标: 解热止痛药、霉变食品、过氧脂质、腌制食品、宿便、酒精	
战果: 净化血液、促进钙质吸收	
木瓜	20
目标: 霉变食品、腌制食品、自由基、高血脂	
战果: 丰胸美白、舒展筋络	
西瓜	21
目标: 解热止痛药、过氧脂质、腌制食品、宿便、尿酸	
战果: 利尿消肿、解酒清神	
葡萄	22
目标: 腌制食品、自由基、胆固醇	
战果: 延缓衰老、舒展身心	
桑葚	23
目标: 解热止痛药、宿便、尿酸	
战果: 亮泽黑发、滋阴明目	



桃 24

目标：室内有害气体、胆固醇、宿便、酒精

战果：促进血液循环、增强皮肤弹性

樱桃 25

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、
腌制食品、胆固醇、高血脂、宿便、
尿酸

战果：滋补气血、改善肤质

柠檬 26

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、
腌制食品、宿便、尿酸

战果：去除油腻、除斑美白

甜瓜 27

目标：解热止痛药、霉变食品、过氧脂质、
腌制食品、宿便、尿酸

战果：利尿解暑、保护肾脏

柚子 28

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、
过氧脂质、腌制食品、室内有害气体、
宿便、酒精、香烟、尿酸

战果：清新口气、清火净血

猕猴桃 29

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、
过氧脂质、腌制食品、高血脂、宿便、
香烟、尿酸

战果：清热消肿、维生素C之王

芒果 30

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、
过氧脂质

战果：增加体香、清血排毒

金橘 31

目标：解热止痛药、室内有害气体、胆固
醇、高血脂、香烟

战果：光泽皮肤、延缓衰老

枇杷 32

目标：解热止痛药、腌制食品、室内有害
气体、尿酸

战果：排毒消肿、明目美眸

李子 33

目标：室内有害气体、宿便、酒精、尿酸

战果：养肝解酒、清脑增神

柿子 34

目标：宿便、酒精

战果：避免长斑、分解酒精

大枣 35

目标：腌制食品、自由基、胆固醇、高血脂、
宿便、尿酸

战果：安神养颜、补充维生素



蔬菜 36

山药 37

目标：含铅食品、霉变食品、过氧脂质、
腌制食品、高血脂、宿便、尿酸

战果：减肥消脂、滋肾养阴

苦瓜 38

目标：解热止痛药、含铅食品、过氧脂质、
腌制食品、胆固醇、宿便、尿酸

战果：改善心绪、清火去热

冬瓜 39

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、
过氧脂质、腌制食品、室内有害气体、
自由基、宿便

战果：消肿紧肤、清热解暑

洋葱 40

目标：腌制食品、自由基、胆固醇、宿便

战果：提神通气、杀菌抗癌

芋头 41

目标：宿便、尿酸

战果：消解体毒、养颜亮发

芹菜 42

目标：解热止痛药、含铅食品、过氧脂质、
宿便

战果：宁神静气、利尿消肿

茼蒿 43

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、
过氧脂质、宿便

战果：安心养神、润肠通便

荸荠 44

目标：含铅食品、过氧脂质、腌制食品、
宿便

战果：利尿通便、消肿瘦身

莲藕 45

目标：含铅食品、霉变食品、过氧脂质、
腌制食品、宿便

战果：消除疲劳、补气益血

土豆..... 46

目标：解热止痛药、宿便、尿酸

战果：高营养低热量、有助减肥

白萝卜..... 47

目标：解热止痛药、胆固醇、高血脂、宿便、尿酸

战果：清热降脂、改善燥热体质

百合..... 48

目标：解热止痛药、自由基、香烟

战果：清心除烦、提高免疫力

豆腐..... 49

目标：含铅食品、胆固醇

战果：生津润燥、清热解毒

香椿..... 50

目标：解热止痛药、尿酸

战果：滋阴补阳、延缓衰老

芥蓝..... 51

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、过氧脂质、腌制食品、宿便

战果：宽肠通便、提高免疫力

黄瓜..... 52

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、过氧脂质、腌制食品、自由基、宿便

战果：嫩白肌肤、解毒消肿

红薯..... 53

目标：腌制食品、胆固醇、宿便

战果：祛斑美肤、抑制老化

豌豆..... 54

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、过氧脂质、腌制食品、宿便

战果：富含维生素C、清肠利便

胡萝卜..... 55

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、过氧脂质、腌制食品、自由基、胆固醇、高血脂、宿便

战果：明眸清目、增强免疫力

南瓜..... 56

目标：含铅食品、腌制食品、高血脂、宿便

战果：保护肠胃、补气护肾

丝瓜..... 57

目标：室内有害气体、香烟

战果：利脑清神、凉血解毒

韭菜..... 58

目标：解热止痛药、过氧脂质、高血脂、宿便

战果：促进血液循环、有效改善便秘

卷心菜..... 59

目标：解热止痛药、含铅食品、过氧脂质、腌制食品、室内有害气体

战果：促进血液循环、提高免疫能力

木耳菜..... 60

目标：含铅食品、宿便、尿酸

战果：清热解毒、通便消脂

扁豆..... 61

目标：含铅食品、霉变食品、室内有害气体、香烟

战果：滋阴降脂、抑制病毒

大白菜..... 62

目标：腌制食品、宿便、酒精

战果：解毒利尿、减肥健美

油菜..... 63

目标：腌制食品、高血脂、宿便、尿酸

战果：柔顺肌肤、消除便秘

西葫芦..... 64

目标：腌制食品、尿酸

战果：润泽皮肤、消肿散结

茄子..... 65

目标：自由基、胆固醇、高血脂、尿酸

战果：治疗痛经、消除水肿

其他饮食 66

海带..... 67

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、过氧脂质、腌制食品、自由基、宿便

战果：补硒养发、去除放射危害

红豆..... 68

目标：胆固醇、宿便、尿酸

战果：润肠通便、健美减肥

绿豆..... 69

目标：含铅食品、腌制食品、尿酸

战果：清热解毒、消暑利尿

猪血..... 70

目标：解热止痛药、含铅食品、霉变食品、过氧脂质、腌制食品、自由基、宿便

战果：预防贫血、利肠通便

猪肝..... 71

目标：含铅食品、腌制食品

战果：护睛明目、滋补气血

食醋..... 72

目标：宿便、酒精

战果：去毒杀菌、润发嫩肤

茶叶..... 73

目标：含铅食品、腌制食品、酒精

战果：清心静气、抗癌防衰

大蒜..... 74

目标：含铅食品、霉变食品、腌制食品、高血脂

战果：预防铅中毒、有效降血脂

生姜..... 75

目标：霉变食品、腌制食品、自由基

战果：抵抗衰老、开胃健脾

蜂蜜..... 76

目标：宿便、酒精

战果：改善睡眠、润肠通便

香菇..... 77

目标：腌制食品、胆固醇、尿酸

战果：消脂减肥、益智安神

黑木耳..... 78

目标：解热止痛药、含铅食品、过氧脂质、腌制食品、高血脂、宿便

战果：清胃涤肠、防治缺铁性贫血

银耳..... 79

目标：含铅食品、香烟

战果：滋阴扶正、润肤祛斑

牛奶..... 80

目标：含铅食品、宿便

战果：润肠通便、排毒美白

豆浆..... 81

目标：解热止痛药、含铅食品、高血脂

战果：排毒补虚、延缓衰老

鱼..... 82

目标：解热止痛药、高血脂

战果：利水消肿、清热解毒

玉米..... 83

目标：自由基、胆固醇、高血脂、宿便

战果：舒展皱纹、增强代谢



Part 3 常见排毒方式 85

人体自我排毒	86	运动排毒	88
肝脏	86	瑜伽	88
肾脏	86	其他运动项目	89
肺脏	86	医学排毒	90
胃肠	87	SPA 水疗排毒法	90
淋巴	87	刮痧排毒法	91
皮肤	87		

附录 92

饮食排毒六大原则	92
健康排毒餐	94

Part 1

你帶毒了嗎

每个人都可能中毒

云南的纳西族人用银来检验身体是不是带毒，恋爱的小伙子送给姑娘一个银手镯，如果变黑，就表示姑娘身体带毒，美好婚姻就告吹了，这是古老传说中的测毒法。而我们用更科学的方法，一个小测试，帮助你评估自身和家人的带毒状况，现在就赶快试试吧。

2



排毒食物英雄谱

● 你是不是感冒“先锋”，别人感冒你也感冒，别人不感冒你还感冒？

● 你是不是常常在厕所久坐超过3分钟，因为你有时或经常便秘？

● 你是不是经常失眠、焦虑而且心情抑郁？

● 你是不是容易疲倦、有口臭或是体臭？

● 虽然你还年轻，但却常常头痛、腰酸背痛、关节痛？

● 最近你是不是皮肤出现了斑点、暗疮、粉刺或是容易过敏？

● 最近你是不是眼睛莫名流泪、神经紧张，还耳鸣？

● 最近你是不是感觉工作压力特别大，经常加班加点，已经习惯了凌晨才入睡？

● 你是不是吃饭三餐不定时，饿了才想起来吃，不是泡面就是外卖快餐？

● 你是不是即使不加班，也常常看书、看碟、打游戏到深夜，甚至通宵？

A. 常常 B. 不一定 C. 不是

A. 为3分 B. 为2分 C. 为1分

坚决禁行

如果你的得分在21~30分之间，那么你就是明显的带“毒”者，有必要采取专业的排毒措施了！

少量带毒

如果你的得分在12~20分之间，那么你可能暂时过不了关，因为你的体内已经少量带“毒”，要引起注意，毒素侵袭你的身体了！

顺利过关

如果你的得分为11分或10分，那么恭喜你，可以顺利过关了。你目前的状态良好，请注意保持！



排出了体内的毒素，整个人都会充满活力，
由内而外地散发出健康的气息。



“毒”从哪里来

饮食中有毒素

腌制食品

腌制食品中都含有一种亚硝基化合物，在肠道中可转变为亚硝胺，这是一种较强的致癌物，所以腌制食品不宜多吃。

直接损害→致癌

含铅食品

普通的松花蛋中含有大量的铅，铅会造成神经质传导阻滞，引起记忆力衰退、痴呆症、智力发育障碍等症。摄入铅过量，还会使人的脸色变得灰暗，过早衰老。

直接损害→痴呆症、早衰

霉变食品

食物在发生霉变时，会产生大量的病菌和黄曲霉素。这些毒素一旦被人体吸收，轻则发生腹泻、呕吐、头晕、肠炎和全身无力等症状，重则可致癌致畸，使人早衰。

直接损害→致癌、致畸、早衰

过氧脂质

过氧脂质就是我们平常说的哈喇味，比如炸过食物的油在长时间放置后会产生过氧脂质；长时间存放的糕点、煎炸品在油脂酸败后也会产生过氧脂质。它在进入人体后，对人体的酶系统以及食物中的维生素等会产生极大的破坏作用。

直接损害→致癌

水垢

家里的水壶或是饮水机用得时间长了会产生一层水垢，水垢中含有较多的有害金属元素，进入体会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变并导致衰老。

直接损害→重金属沉积中毒

高温油烟

经常做饭的主妇或是餐厅的大厨常常在油烟弥漫的环境中工作，长期大量吸入高温油烟不仅会改变人的免疫功能，而且还易患肺癌。

直接损害→肺癌

酒精饮品

适当的饮酒是有益健康的，但是如果大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒，导致男性精子畸形、性功能衰退等；女性则会出现月经不调、停止排卵、性欲减退等现象。

直接损害→酒精中毒、性功能衰退

香烟

香烟点燃时释放出大约 3800 种对人体健康有害的化学物质，其中不乏致癌物质。一项研究更是证明，吸入二手烟者比直接吸烟者患肺癌的几率更大。

直接损害→肺癌



家居中有毒素

居室装修

目前居室装修的污染问题已经成为人们普遍关注的重点。居室是人们生活的重要场所，如果居室的空气质量不合格会对人体造成极大的危害。中国室内装饰协会室内环境监测中心最新公布的千户北京家庭室内污染检测结果显示，有高达 62% 的家庭因装修而造成室内甲醛污染超标，甲醛浓度平均超过国家标准 4 倍，最高超过国家标准 6 倍。特别是一些结婚用的新房，装修污染再加上新家具的污染，使甲醛超标的情况更为严重。

直接损害→致癌、致畸

车内污染

许多人在购买新车时会认真挑选车子的款式和性能，但实际上车内空气污染已经成为非常严重的问题。最近在北京开始的中国汽车车内环境情况调查发现，按照室内环境的检测标准，90% 的新车车内空气都不合格，部分新车污染物严重超标。

造成车内污染的主要因素是车内座椅面料、塑料饰件以及黏合用的胶水。这些污染会对人体健康产生极大危害，甲醛可引起恶心、咳嗽、哮喘甚至肺气肿。而苯属致癌物质，轻度中毒会造成头痛、胸部紧束感等，重度中毒可出现视物模糊、心律不齐、抽搐和昏迷等症状。

直接损害→呼吸系统疾病、致癌

宠物污染

现在养宠物的家庭越来越多，随之而来的是各种“宠物病”的增加。一般来说，家庭养的猫、狗的皮毛上都有大量真菌存在，接触宠物易将有害物质吸入身体，对健康造成不利影响。

直接损害→传染病、过敏



刚装修过的家中，如果摆放几盆吊兰、常春藤或是绿萝就可以有效祛除甲醛的污染。





随着各种废弃物的大量排放，水、土壤和大气的自净能力受到了前所未有的挑战，人类的生存环境变得越来越恶劣，人体被染毒的可能也就越来越大了。

水质污染

水体本身具有自净能力，当排入水中废弃物的量超过了水体的自净能力后，就会造成水体污染。

污染物有四大类：无机无毒物，包括酸、碱、一般无机盐、氮、磷等植物营养物质；无机有毒物，包括重金属、砷、氰化物、氟化物等；有机无毒物，如脂肪、蛋白质等；苯酚、多环芳烃、有机氯农药等有机有毒物，它们要么消耗氧，要么具有生物毒性，人类在饮用后就会引起中毒。

直接损害→饮用水中毒

土壤污染

土壤与水体一样具有自净能力，当土壤被有机废弃物或毒物污染，其含量超过土壤本身的自净能力，就会造成土壤污染。土壤被污染后，对人体产生的影响大都是间接的。主要通过土壤—植物—人体，或土壤—水—人体这两个基本环节对人体产

生影响，比如铅、镉等重金属会通过土壤和水引起人体中毒，苯氧除草剂、氯酚农药等可能通过土壤和植物诱发癌症，含有病原体的粪便则有可能引发传染性疾病。

直接损害→重金属中毒、致癌

大气污染

随着大气污染的日益严重，人类的生存环境变得越来越恶劣。人类长期生活在低浓度污染的空气环境中，机体可能受到慢性、潜在性危害，使慢性呼吸系统疾病的发病率增高，甚至致癌。

直接损害→肺癌