

《排毒降火怎么吃》

图书基本信息

书名：《排毒降火怎么吃》

13位ISBN编号：9787543691261

10位ISBN编号：7543691264

出版时间：2013-1

出版社：青岛出版社

页数：179

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《排毒降火怎么吃》

作者简介

张晔，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养师。对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流或做专题发言。在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民，造福社会，共发表专业论文10余篇，合作出版论著3部。近年来，研究重点从医院的营养治疗，转向家庭营养知识的普及与提高，积极向人民群众宣传营养常识，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康、减少疾病。多次在全国妇联、北京电视台生活频道、网上媒体等做过专题录像节目，在全国各地多处营养课堂进行营养知识专题讲座。

《排毒降火怎么吃》

书籍目录

绪论用饮食调出身体好状态 一排毒怎么吃 主食 绿豆 帮助身体排泄毒物 红小豆 有助排泄废物，净化血液 黑豆 能解药毒和食物中毒 燕麦 通便排毒，调节肠道菌群 红薯 通便排毒，消除体内废气 薏米 利尿、助排便、消水肿，有助排毒 玉米 降低肠道内毒素的浓度 糙米 有效防止身体吸收有害物质 糯米 能解毒疗疮 大麦 性凉，味甘、咸 蔬菜 芹菜 过滤掉我们体内的废物 白萝卜 生吃排毒效果好 南瓜 消除重金属及放射性元素的毒害 大白菜 帮助身体排出有毒元素“铝” 圆白菜 提高人体自身的解毒功能 苦瓜 清除体内的有害物质 菜花 促进肝脏对毒物和致癌物的解毒 韭菜 排出消化道中的有毒物质 芦笋 利尿排毒，中和掉体内的酸性物质 胡萝卜 有效排汞并能助肝脏排毒 大葱 排出体内的铅 大蒜 减少铅中毒，提高肝脏解毒能力 生姜 散寒、发汗，自然排毒 黄瓜 有助于清除血液中的有害物质 菠菜 通便排毒，避免毒素进入血液 山药 增强肾脏的排毒功能 西红柿 清除危害身体的自由基 苋菜 减肥轻身，促进排毒 魔芋 胃肠清道夫、血液净化剂 油菜 加速宿便排出，增强肝脏排毒能力 空心菜 促进肠道蠕动，通便解毒 洋葱 能对抗流感病毒，强力杀菌 土豆 促进消化道排毒 辣椒 有效排出皮肤中的肮脏物质 冬瓜 有助于毒素从尿液中排出体外 丝瓜 化痰排毒又能抗病毒 西葫芦 利尿、祛湿排毒 扁豆 祛湿排毒，对抗感冒病毒 豌豆 阻止肠道吸收食物残渣中的毒素 香椿 芳香的驱虫排毒菜 荸荠 通便排毒并能抗菌、抗病毒 茼蒿 通腑利肠、通便排毒 芥蓝 消除胃肠毒素 苦菊 解毒并能清肠排毒 畜禽 猪血 促进体内有害物质排出的清洁剂 鸭血 人体污物的“清道夫” 乌鸡 能清洁血液、促进人体排毒 水产 海蜇 去尘积、清肠胃 鲤鱼 让毒素随尿液排出 菌藻豆 香菇 清除血管内的垃圾 黑木耳 能清除无意中吃下的异物 海带 抑制放射性元素被肠道吸收 银耳 可有效清除体内的污物 豆腐 增强肝脏的解毒能力，强化身体免疫力 紫菜 帮助排泄身体内的废物及毒素 水果 梨 帮助器官净化、排毒 樱桃 能将有毒有害物质及时排出体外 香蕉 彻底清理体内的宿便 苹果 帮助清除体内的垃圾 葡萄 强化内脏的排毒功能 西瓜（西瓜皮）对肾脏排毒有好处 草莓 消脂排毒，抑制病毒繁殖 猕猴桃 阻断毒素对人体的伤害 木瓜 清肠排毒的热带水果 荔枝 加速毒素排出的养颜水果 柿子 有助于酒精排泄 其他 中药食疗茶饮 二降火怎么吃 主食 蔬菜 畜禽 水产 菌藻豆 水果 其他 中药食疗茶饮 三排毒、降火日常饮食小细节 附录：不吃药排毒、降火小窍门 排毒篇 降火篇

《排毒降火怎么吃》

章节摘录

版权页：插图：中医把食物分为青（绿）、赤（红）、黄、白、黑五色，各自对应人体的五脏：青（绿）色入肝、赤（红）色入心、黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。青（绿）色食物养肝脏 中医认为，青（绿）色食物益肝气、舒缓肝郁、防范肝疾、保健明目、消除疲劳、提高免疫功能。这类食物富含维生素、膳食纤维和矿物质等营养素。青（绿）色食物有绿豆、黄瓜、西兰花、青豆、芹菜、菠菜、竹笋等。红色食物养心脏 中医认为，红色食物能增强心脏之气。畜禽类瘦肉是红色食物的代表，其富含优质蛋白及铁等营养素。按照瘦肉红色程度的顺序排列为牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鱼肉等。此外，还有一些红色食物是植物性的，如红豆、大枣等。黄色食物养脾脏 中医认为，黄色食物入脾，能增强脾脏之气，脾健则身强，因为脾是人体血液、精气运转动力的来源，五脏六腑都要依靠脾脏的滋养。豆类是黄色食物的代表。这类食物富含植物蛋白质等营养素，比如黄豆及其制品等。白色食物养肺脏 中医认为，白色食物入肺，具有养肺的功效。白色食物有米、面、白萝卜、白菜、菜花、银耳、甘蔗、杏仁、山药、白芝麻、百合等。黑色食物养肾脏 中医认为，黑色食物入肾，能增强肾脏之气。可食的黑色动植物都属于黑色食物：如乌鸡、甲鱼、黑米、黑豆、黑芝麻、各种食用菌及桂圆干、紫葡萄等黑色水果。如果你每天的餐桌上都“五彩缤纷”，不但可做到营养均衡，而且对脏腑器官有所补益，有益于身体健康。当今社会生活节奏加快，人们面临的精神压力增大，当人持续不断地被压力包围或束缚着，身体会产生一些不适的症状，比如血压升高、心跳加速等。另外，人在有压力时，体内蛋白质和维生素等营养素的消耗量增大，如果这些营养素不能及时地补充，不但精神压力无法缓解，身体也会受到消耗性损伤。所以，人在有压力的时候更要吃得合理，才能及时补充营养来满足身体的需要，有助于缓解压力，其中维生素和矿物质的补充非常重要。维生素B6 维生素B6有助于在体内生成天然的抗忧郁剂，有助摆脱抑郁情绪。富含维生素B6的食物有瘦肉、坚果、糙米、绿叶蔬菜、香蕉等。维生素B12 维生素B12有助于缓和易怒的情绪、分散注意力，使心情从压力中走出来。富含维生素B12的食物有鱼、牛奶、动物肝脏、动物肾脏等动物性食物。维生素C 维生素C可明显减轻人的精神压力。富含维生素C的食物有新鲜的蔬菜和水果。

《排毒降火怎么吃》

编辑推荐

《排毒降火怎么吃》教您通过合理的饮食调整，达到排毒、降火的效果，给身体一个健康的内部环境。

《排毒降火怎么吃》

精彩短评

1、内容做法都挺易懂的做法可能有一两个，我觉得少了点呵呵

《排毒降火怎么吃》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com