

# 《排毒必吃的12种健康食物》

## 图书基本信息

书名：《排毒必吃的12种健康食物》

13位ISBN编号：9787200062083

10位ISBN编号：7200062081

出版时间：2006-1

出版社：北京出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：101

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](http://www.tushu000.com)

# 《排毒必吃的12种健康食物》

## 内容概要

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。但是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，而且还破坏了机体自身的排毒功能，使体内的『生态平衡』发生紊乱。因此，学会利用日常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被形象地誉为『扫帚功能』，而有意识、有针对性地去选择食物，健康才会事半功倍。

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！

木耳在食用菌中被誉为“菌中之冠”。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。

苦瓜口感略苦而余味甘甜，能够清热、去火，具有解毒功能。同时苦瓜含有一种蛋白质，能增强免疫细胞活性，清除体内有毒物质，因此苦瓜也具有排毒功能。多吃苦瓜有瘦身利经、明目清心、帮助消化等作用，尤其适宜女性。

绿豆味甘性凉，自古就是极有效的解毒剂，它通过加速有毒物质在体内的代谢，促使其向体外排泄，这有助于化解毒素和排出毒素的食物。所以，常吃绿豆能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。

草莓易于被人体吸收利用，可用来清洁肠道，具有明显的排毒功效，是理想的排毒滋补食品。不论是食用草莓还是外涂草莓汁都具有排毒祛毒的功效。

# 《排毒必吃的12种健康食物》

## 书籍目录

樱桃木耳韭菜豆角香菇绿豆魔芋草莓猪血香菜荔枝

## 《排毒必吃的12种健康食物》

### 章节摘录

书摘 木耳在食用菌中被誉为“菌中之冠”。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。 苦瓜口感略苦而余味甘甜，能够清热、去火，具有解毒功能。同时苦瓜含有一种蛋白质，能增强免疫细胞活性，清除体内有毒物质，因此苦瓜也具有排毒功能。多吃苦瓜有瘦身利经、明目清心、帮助消化等作用，尤其适宜女性。 绿豆味甘性凉，自古就是极有效的解毒剂，它通过加速有毒物质在体内的代谢，促使其向体外排泄，这有助于化解毒素和排出有毒物质的食物。所以，常吃绿豆能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。 草莓易于被人体吸收利用，可用来清洁肠道，具有明显的排毒功效，是理想的排毒滋补食品。不论是食用草莓还是外涂草莓汁都具有排毒祛毒的功效。 解酒精中毒 木耳有解除酒精中毒的功能。酒精进入人体后，由于醛脱氢酶的作用，先后转化为乙醛和醋酸，积蓄在血液里，会引起脸红和呕吐。而木耳中所含的多种化合物，都会阻碍醛脱氢酶发挥作用，从而阻止有毒物质在体内的生成，避免酒精中毒对人体的伤害。 抑制衰老毒素 脂褐质是人体自身的一种毒素，经常出现在人的手臂和面颊上，是人体衰老的一种标志。作为细胞氧化后的产物，脂褐质不仅聚集在体表的细胞膜上，也会侵犯人体内各系统器官，从而加速人体的衰退与老化。黑木耳中含有多糖类物质，具有很强的抗氧化作用和排毒功能，可抑制这种毒素的发展，并将其逐渐淡化。 提高对毒素的免疫能力 当木耳中的有效成分在身体内抑毒、解毒、排毒时，相应也提高了身体对毒素侵袭的免疫能力。它所含的多糖类物质，可增加人体免疫细胞的数量，调节淋巴细胞，从而能够抑制癌细胞生长和增强机体的抗癌能力。 祛毒治痔疮 木耳的祛毒排毒功能对治疗痔疮很有效果，古代名医李时珍就已提出木耳治痔的功效，现代研究也证实木耳可治痔疮出血、便血等病症。因此，长期从事脑力劳动、久坐不动、缺少锻炼的白领女性更要注意多吃木耳。

P17插图

## 《排毒必吃的12种健康食物》

### 媒体关注与评论

书评木耳在食用菌中被誉为“菌中之冠”。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。 苦瓜口感略苦而余味甘甜，能够清热、去火，具有解毒功能。同时苦瓜含有一种蛋白质，能增强免疫细胞活性，清除体内有毒物质，因此苦瓜也具有排毒功能。多吃苦瓜有瘦身利经、明目清心、帮助消化等作用，尤其适宜女性。 绿豆味甘性凉，自古就是极有效的解毒剂，它通过加速有毒物质在体内的代谢，促使其向体外排泄，这有助于化解毒素和排出毒素的食物。所以，常吃绿豆能帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。 草莓易于被人体吸收利用，可用来清洁肠道，具有明显的排毒功效，是理想的排毒滋补食品。不论是食用草莓还是外涂草莓汁都具有排毒祛毒的功效。

## 《排毒必吃的12种健康食物》

### 精彩短评

- 1、写的还不错，支持，价格也便宜
- 2、这本书来的时候，书都烂了，里面还缺页面！！太夸张了！而且还不退
- 3、对产品的营养成分分析很细致，
- 4、是懒人食谱，而且作者对饮食也没有太多研究。所以如果是对食品味道没有什么要求的读者应该还可以。但是对食品味道有要求的，应该就没有太大的用处了。顶多是参考一下什么食品比较有营养价值吧！
- 5、如果是经常做饭的，就看一下目录就可以了，书里面介绍了很多“为什么”也许不一定非要知道

# 《排毒必吃的12种健康食物》

## 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](http://www.tushu000.com)