

《双休日饮食排毒方略》

图书基本信息

书名：《双休日饮食排毒方略》

13位ISBN编号：9787563363711

10位ISBN编号：7563363718

出版时间：2008-8

出版社：广西师范大学出版社

作者：顾奎琴

页数：164

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

《双休日饮食排毒方略》

内容概要

《排毒一身轻:双休日饮食排毒方略》主要内容：帷幄篇：无毒才能一身轻。人体如同一部高精度的仪器，要随时进行调试，人体的各重要器官也如同汽车的发动机，需要定期保养。毒聚体内是百病之源，及时排毒才能预防疾病，增进健康。双休日饮食排毒，目的就是对身体进行一次全面的清洁和保养，促进体内毒素的排出，减少体内毒素的堆积，从而达到“人体三通”，即血液通、大便通、小便通的健康状态。

战略篇：排毒，从清肠开始。现实生活中很多人都知道毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知道“毒”到底是什么，体毒大部分都藏在哪里。研究发现，人体内80%的毒素在肠道中，还有20%左右存在于毛孔、血液以及淋巴等部位。可见，保障了肠道的清洁，也就减少了毒素对身体的损害。

实战篇：双休日排毒套餐。双休日生机饮食疗法，主要是以有机的蔬菜、水果和水生芽苗菜（如小麦草、苜蓿苗、枸杞苗等多种植物种子苗和中药苗及多种水生蔬菜）、粗粮为主，它们多呈碱性，可中和体内过多的酸性物质，同时将积累在细胞中的毒素排出体外，对人体血管、呼吸道、胃肠道进行一次大扫除。

《双休日饮食排毒方略》

作者简介

顾奎琴，营养食疗专家、科普专家，原解放军总医院（301医院）主管营养师，中央电视台《健康之路·健康星》栏目特聘顾问。

现任北京润泽堂食疗医学研究院院长、北京顾氏私人食疗会所首席营养食疗专家，并兼任中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、《药膳食疗》杂志社

《双休日饮食排毒方略》

书籍目录

帷幄篇 无毒才能一身轻 体毒的来源 1、什么是体毒 2、人体内毒素从何而来 3、怎样检测自己体内是否有毒素积存 4、体内毒素积存对健康的影响 体毒的预防及消除 1、人体的排毒器官及预防措施 2、怎样减少体内毒素堆积 双休日饮食排毒的意义和目的 1、什么是48小时生机食疗法 2、48小时饮食排毒后的自我感觉

战略篇 排毒，从清肠开始 清肠排毒应注意的饮食问题 1、清肠排毒的饮食原则 2、饮食排毒应放弃的四类食物 3、春季排毒应多吃的六种食物 4、夏日清肠排毒的食物选择 5、季节转换时的排毒饮食 食物是人体最好的清毒剂 1、不同食物的清毒作用 2、哪些蔬菜具有特殊的排毒作用 3、自然界中的排毒养颜食物 清肠排毒食疗食谱

实战篇 双休日排毒套餐 第一套饮食排毒餐 第二套饮食排毒餐 排毒期间应注意的饮食问题

章节摘录

插图：体毒的来源1. 什么是体毒关于人体排毒学说，目前医学界尚无定论。一般认为，对人体有害的皆为毒素。人体每天在代谢过程中会产生一些废物，多种原因都可能造成体内的毒素堆积，及时将人体内的废物和毒素排出，有利于维护人体的健康，延缓人体衰老。现代医学研究证实：人体衰老与肠内毒素的产生与积存直接相关。现代社会生活节奏快、竞争激烈，给人的精神上造成巨大的压力，免疫功能普遍下降。人体内的“毒素”，既有外部环境带来的，也有机体自身产生的，这些毒素经过肝脏的一系列化学反应后，转化为无毒或低毒的代谢产物。而高脂肪食物、食品添加剂、杀虫剂、空气中的有毒排放物等，越来越多的毒素也在侵蚀着人的机体，痤疮、口臭、便秘、头疼、失眠等症状的出现都是体内毒素积聚的信号。2. 人体内毒素从何而来现实生活中很多人都知道毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知道“毒”到底是什么，体毒大部分都藏在哪里。有的人选择洗肠、吃药来排毒，这些方法都会对健康造成不利的影响。毒素的来源既有外部环境带来的，也有自身产生的。从饮食来的毒素，即体内的毒。食物中的脂肪、蛋白质、糖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。人类进食后，食物在体内经很多不同的消化酶分解，其中食物中的精华——营养成分被人体吸收利用，其他废物或有毒物质就会被排出体外。人类在消化食物，特别是消化肉类食物时会产生很多有害物质，如二氧化硫等，如果大便不能及时排出体外，大便中的水分及有害气体就会被肠腔重吸收回血，对人体是有害的。虽然肝脏对这些有害物质可再做一次解毒，但也会加重肝脏负担。中医认为：体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中宿便的毒素是万病之源；消化道是人体吸收、排泄的主要器官，同时它也是人体重要的排毒管道之一。很多人都可能有过这样的体会，当吃肉食较多而大便又不很通畅时，由肠腔排出的气体会有很强的腐臭味，这种现象就来自肉类的分解代谢产物二氧化硫等。如果不是每天大便，或隔二三天才排便，就会产生大便干燥，这是肠腔对大便进行重吸收的结果。虽然肠腔的重吸收对维持人体体液平衡有一定作用，但粪便和尿液的重吸收对人体就有害。有调查发现，每天大便两次的人寿命长，是因为及时排出了体内的废物，使得血液中有有害物质减少了，所以说二便畅通，对维持人体健康会起到重要的作用。研究发现，人体内80%的毒素在肠道中，还有20%存在于毛孔、血液以及淋巴等部位。可见，保障了肠道的清洁，也就减少了毒素对身体的损害。毒。是指外部环境的大气、水、饮食中所含的侵害人体健康的细菌、病毒等毒素。由于工业化的发展，空气、水源甚至食品都存在不同程度的污染，这些被污染过的空气、水及食物都会通过食物链进入人体，从而造成人体毒素的积累。不良的生活习惯影响毒素排出。生活习惯和环境对一个人的身体健康影响很大。现代社会紧张的生活节奏，工作的竞争和压力，对人的神经系统会造成影响；烟酒过度、睡眠不足等，都会进一步影响人体的新陈代谢，从而加速体内的毒素积聚。体内毒素的堆积会造成皮肤黯淡、黑眼圈、色斑及口臭等，还会使体质变酸，出现亚健康等一系列症状，严重的还会发展成癌症。如果生理机能正常，大多数毒素可通过肠道、肾脏排出体外；肝脏也有一定的解毒功能，不需要特意加以排毒。但当身体处在疲劳、饮食不当、睡眠不足、生病或用药不当等状态时，容易导致毒素排出受阻。因此，清除体内毒素是维护身体健康不可缺少的功课。

《双休日饮食排毒方略》

编辑推荐

《排毒一身轻:双休日饮食排毒方略》的主题是排毒与健康。书中分析了人体内毒素的来源极其危害性，提出了食物排毒中应注意的问题，介绍了自然界排毒养颜的食物，制定了双休日48小时排毒食谱。书中所附精美图片颇具艺术美感。

《双休日饮食排毒方略》

精彩短评

- 1、哈哈，屯书，还没看。希望好。
- 2、有彩图，读起来心情挺愉快的。菜品很精巧，设计者还是用了心思，而且也是个注重品味的人。希望能去实践坚持。
- 3、老妈正在按照这个菜谱给我做呢，还行吧~~
- 4、很好，值得一看。对自己的饮食结构有所了解。食疗对人的健康是有一定作用的。
- 5、书很好！可以很好的养身喔！
- 6、轻身 排毒
- 7、排除人体毒素，求健康一生。
- 8、书不错，没事翻翻，健康排毒
- 9、很无用的一本书

《双休日饮食排毒方略》

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