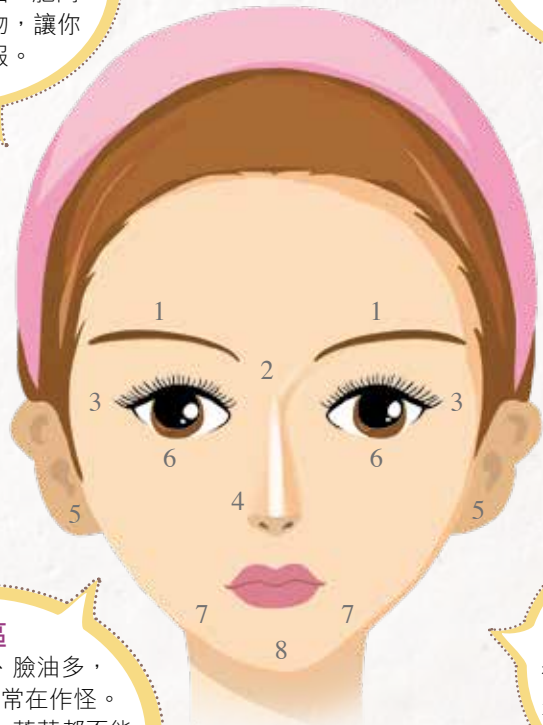


哪裏中「毒」了？



1 區

額頭長暗瘡、紅腫時，要注意情緒，可能是心臟出現問題。少吃垃圾食品、肥肉，多吃降心火的食物，讓你的身體更舒服。

2 區

額頭正中位置長暗瘡、瘙癢，代表心臟、肝臟出現問題。喝酒、熬夜、壓力大都會加重症狀。要少吃油膩的食物，注意休息。

3 區

臉色灰暗、眼袋水腫、魚尾紋加深等情況，表示腎臟負擔過重，要多吃清淡的食物，並適當補肝，多吃豬鬍、豆製品等。

4 區

鼻尖、鼻翼長暗瘡，代表心火旺盛。如果鼻子出血、看起來很紅，有可能是肺熱所致，吃些清熱化痰的食物會有幫助。

5 區

耳朵代表腎的狀況，耳廓呈紅色或紫色說明循環不好。建議少飲酒，少吃精製食物，多運動，改善循環系統狀況。

6 區

臉頰發癢、紅腫可能是呼吸系統出現問題。平時多呼吸新鮮空氣，吃些清咽利嗓、潤肺生津的食物能改善情況。

7 區

暗瘡此起彼伏、臉油多，這是激素水平異常在作怪。充足的睡眠，水、蔬菜都不能少。女性來月經的時候，要注意保暖，多喝熱水，綜合調理肝、胃、脾，讓美麗依舊。

8 區

下巴長暗瘡、瘙癢，這是消化系統的問題。平時多吃些養胃的食物，如小米、南瓜、山藥等。

身體排毒的 8 大信號

肥胖

脂肪是人體必不可少的營養物質，但攝入過量即為毒素，對血管、肌肉等產生不可逆的傷害。如果體重增長很快，表示需要排毒了。

發燒

細菌、病毒、螺旋體、支原體、衣原體、真菌、寄生蟲等生物病原體引起的各種感染，均會出現發燒症狀。其他如暑毒、風濕病、腦外傷等也會引起發燒。

疲勞、倦怠

疲勞、倦怠是身體某些器官修復的徵兆，也是身體康復的必經之路。如果總是覺得疲倦，就需要通過排毒來調整身體，減輕負擔，使身體機能保持良好的運行。

口臭

口臭多由肺、脾、胃積熱或食積不化所致，這些東西長期淤積體內，排不出去就變成了毒素。應避免辛辣飲食、暴飲暴食、過度疲勞等生活習慣。

皮膚粗糙

皮膚粗糙往往是血液酸性偏高造成的。平常食用的魚、肉、禽、蛋等都是酸性食物，增加體內和血液中的乳酸、尿酸含量，侵蝕表皮細胞，使皮膚不再細膩，失去彈性。

煩躁等不良情緒

情緒受內分泌變化控制，焦慮、煩躁等不良情緒也會影響內分泌平衡。當體內有毒素時，身體代謝壓力變大，內分泌就會變化，易引起壞情緒。很多年輕人容易生氣、發脾氣，這可能與心臟、肝積聚毒素有關。

便秘

便秘是身體需要排毒的重要信號。飲食偏好高脂肪、高蛋白質，久坐不動，不愛喝水，都會影響腸道蠕動速度，造成便秘。身體排出的廢物長時間停留在腸道，容易導致毒素沉積。

長斑

臉部長斑與熱毒傷害、內分泌問題有關，只能調理很難治癒。精神壓力大、情志失調等也會導致皮膚長斑。



偽裝在人體的毒素

代謝廢物、攝入不好的物質，以及其他積存於體內的不健康物質，都稱之為「毒」。「毒」到底是甚麼？其實，毒是對身體有害物質的統稱，一些大家耳熟能詳的有害物質名稱，如自由基、尿酸等。

膽固醇

膽固醇是人體發育過程中不可缺少的物質，它可以合成激素；參與合成維生素D₃，調節鈣、磷代謝，促使骨骼正常發育；參與合成膽酸，促使脂肪吸收。當體內的膽固醇量過高時，會對人體造成危害。人體內過多的膽固醇沉積在血管壁，會使血管逐漸變窄，血液留滯，從而導致高血壓和心血管閉塞，此時的膽固醇成了「毒脂」。如果膽固醇過多沉積，要少吃紅肉、蛋類等油脂含量高的食物，多吃粟米、紅蘿蔔、海帶、蘋果等新鮮蔬果。

行需要氧氣，而氧氣進入人體後，在體內進行氧化分解過程中，不可避免地產生副產品——自由基。自由基是少了一個電子的原子，為了維護本身的穩定性，它會偷竊、搶奪細胞上的物質來完成自身的電子配對。

自由基所到之處，細胞、組織和營養物質都受到它侵犯。如細胞的抵抗力不夠強，自由基就會損害細胞結構，使細胞的壽命變短，影響身體健康。人體衰老、代謝變緩、關節炎、高血壓、高脂血症等都與自由基密切相關。

自由基搶奪電子的過程被稱為氧化過程，抵抗自由基的過程則為抗氧化。所以，生活中要提高抵抗力，多食用抗氧化食物，以抵抗自由基對細胞的傷害，如奇異果、西蘭花、紅蘿蔔、粟米、蘆筍、椰菜花等蔬果。

黏稠的血液

在醫學上，血液黏稠被稱為高黏血症，經常攝入高糖和高脂肪食物的人，容易導致血液黏稠。血液黏稠可引起血液淤滯、循環不暢、供氧不足，會出現頭昏腦漲、胸悶氣短、神疲乏力等症狀。

乳酸

對人體來說，乳酸是疲勞物質之一，是保持體溫和機體運動而產生熱量過程中的廢棄物質。乳酸在體內堆積過多，將使呈弱鹼性的體液呈酸性，影響細胞吸收氧氣、削弱細胞的正常功能。乳酸堆積在肌肉，會令肌肉出現收縮，從而擠壓血管，使血流不暢，產生肌肉酸痛、發冷、頭痛、頭重感等。堆積在人體的乳酸如無法代謝，日子久了會造成體質酸化，可能引起嚴重的疾病。除了高質量的睡眠，進行一些舒展、放鬆運動，多吃富含維生素B雜的食物能有效減緩乳酸在體內沉積。

尿酸

尿酸是嘌呤物質代謝後的最終產物，主要由腎臟排出。如果尿酸產生過多或排出不暢，就會沉積在人體軟組織或關節，引發痛風、急性痛風性關節炎等疾病。

自由基

自由基是人體代謝產生的一種垃圾毒素。人體各系統運

宿便

人體腸道是一個綿長多褶皺的器官，許多殘餘的垃圾廢物與毒物滯留在腸道褶皺內，無法排出體外，形成了宿便。中醫學認為，宿便所含的毒素是萬病之源。如果糞便不能及時排出人體，就會在腸道內腐爛變質，成為細菌滋生蓄積地。研究發現，人體糞便中含有許多雜菌和致癌病菌，如果二十四小時不能排出體外，可繁殖出兩兆以上的病菌，形成一個龐大的毒源，所以糞便在人體內時間愈長，對人體危害也就愈大。

三酸甘油酯

三酸甘油酯是人體內含量最多的脂類。從三酸甘油酯中脫離的脂肪酸是游離脂肪酸，是一種能夠迅速用於生命活動的高效熱量源。它有人體保持體溫、免受寒冷襲擊，以及保護身體免受外來襲擊的緩衝功能。如果三酸甘油酯過量，囤積於皮下就會使身體肥胖；囤積於血管壁則造成動脈硬化；囤積於心臟就會導致心臟肥大；囤積於肝臟則會造成脂肪肝。

七大常見排毒方法

體內的毒素需要排出，任何有助於提高身體代謝的方法，都是好的排毒方法。現代人體內毒素積累多，身材越來越胖，皮膚越來越不好，這都是毒素惹的禍。日常排毒需要簡單易行的方法，下面這些方法是最容易實施的，大家可根據情況選擇適合自己的方法。

飲食排毒法

飲食排毒是比較簡單且較為流行的排毒方法，吃吃喝喝就能排毒，也比較符合現代人養生的觀念。飲食排毒除了注意飲食衛生、食品安全外，還可以採用素食、生食等排毒方法。

素食排毒法

素食排毒是近年來比較流行的飲食排毒法，這和素食排毒的眾多好處是分不開的。素食排毒會讓人減少脂肪、蛋白質的攝入，有利於減肥。對於想要減肥的人來說，

流汗排毒法

研究表明，汗液中含有一百五十多種有害物質，流汗也是機體排出體內廢物的一種方式。讓身體排汗最健康的方法是運動。

正常情況下，兒童和青少年每天要維持六十分鐘以上的中等強度運動，成年人每週要維持一百五十分鐘以上的中等強度運動，老年人除了要維持每週一百五十分鐘中等強度運動外，還要加強平衡、防跌倒能力和肌肉力量的鍛煉，有助健康。

中等強度的運動是指運動時心率明顯加快、身體微微出汗、呼吸微喘，但是還能流暢說話的狀態，快走、跳舞、慢跑等都能達到這種狀態。

利尿排毒法

排尿也是排出身體內代謝廢物的一種方式，尿液中含有大量機體無法吸收的氮、磷、鉀等成分，通過食物調節，以及補充水分等方式，來增加尿液的排放，有助於排出體內積存的毒素。

這無疑是一個福音。而且素食中僅僅含有少量的膽固醇，這樣一來，飲食中膽固醇的攝入量大大降低，心腦血管疾病的發病概率也會隨之降低，有益於身體健康。但素食排毒也有很大的缺點，素食普遍缺乏維生素B₁₂，而且素食中的鈣、鋅等微量元素也很少，所以在堅持素食排毒時，要注意營養均衡。

生食排毒法

生食排毒是指通過吃能夠生食的蔬果，來達到排毒的目的。食物在經過高溫加熱後，會流失部分營養，而生食可以最大限度地保留食物所含的營養，而且生食簡單易行，方便操作。

生食排毒法能從源頭上控制油脂、鹽等攝入，減輕身體代謝負擔，緩解體內壓力，是較好的排毒方法。

但生食並不適合所有人，也並不是所有的蔬果都適合生吃。脾胃虛寒，或者有胃腸疾病的人，應吃溫熱的軟食物，不適合生食。而且很多食物在沒經過加熱時，既不容易被消化，其營養也不容易被吸收，如紅蘿蔔、番薯、南瓜、粟米等。此外，一些根莖類食物，如茭白、菱角、馬蹄等，可能含有寄生蟲，也不宜生食。

可以嘗試吃一些有利尿功效的食物，如冬瓜、紅豆、薏米、梨、西瓜等。飲食以清淡為主，注意增加攝入高維生素含量的食物，少吃油膩、重口味及辛辣刺激的食物。

精神排毒法

緊張、焦慮、煩悶等不良情緒嚴重影響生活質量和健康，不利於身體保持良好的代謝，現代人工作、生活壓力大，經常產生精神壓力，需要及時緩解，以避免更多的毒素給身體帶來負擔。

在面對問題時，要盡量尋找原因，不要只顧逃避，而且要將工作、生活分開，在工作中遇到的問題不要帶到生活中，並在生活中培養個人興趣。這樣即使再累、再辛苦，每天還能期盼做自己喜歡的事，心情會輕鬆很多。

壓力大的人要找到壓力的來源，認清危害，然後根據輕重緩急分等級，各個擊破；心情抑鬱時多與他人交流，可經常結伴外出旅行、購物、品嚐美食等；焦慮、失眠的人要減少思考時間，多感受此時此刻的美好，把眼光放在當下；多發現生活的樂趣，學會欣賞他人，閱讀經典文學作品；精神疲憊的人則要放慢生活節奏，勞逸結

不可不知的排毒謬誤

排毒的方法眾多，排毒食物也有多種，但如果排毒的方法不對，不僅未能排毒，可能還會導致不良後果。要排清體內毒素，就要了解排毒謬誤，根據個人的體質和生活特點，選擇適合自己的排毒方法，才能事半功倍。

● 排毒就是腹瀉

日常生活中，有些人一旦出現排泄不暢或便秘的情況，心中會焦慮不安，認為自己是由於上火而引起身體失律。於是他們前往藥店、超市購買瀉藥、涼茶飲用，或服用含有番瀉葉、大黃、蘆薈等藥物成分的膠囊、茶飲，又或通過各種方法來達到腹瀉之目的，以求「降火」，快速解決便秘問題。然而，腹瀉雖然排走了宿便，但故意引致腹瀉這種行為會刺激胃腸道，導致腸道內有益菌群失衡，影響胃腸的消化功能。

瀉藥、涼茶的藥性大多寒涼，易損傷人體正氣和「真火」，尤其是脾胃虛寒和虛證肺熱的人群更不宜服用。

共識。

毋庸置疑，水分參與人體各項新陳代謝，幫助消化食物、吸收營養、排出體內垃圾、參與調節體內酸鹼平衡、維持體溫，在各器官之間起着潤滑作用。然而，如果過量飲水會增加腎臟的工作量。這會令血液中的鈉元素過多地排出體外，血液的鹽分越來越少，細胞過多吸收水分，造成細胞水腫，引起身體其他功能紊亂，「水中毒」由此產生，可能還會出現頭暈眼花、無精打采、心悸等症狀，嚴重時甚至出現痙攣、意識不清和昏迷等症狀。因此，喝水排毒也要注意適量進行，每天合理的飲水量為一千五百至二千毫升。

● 排毒就得服用藥物

有些人希望通過藥物及快捷的方式來進行排毒，並覺得藥物更有效。事實上，「是藥三分毒」，而且排毒藥物中多有大黃、白朮、荷葉等大泄之物，為苦寒之藥，不適合大量服用，易導致胃腸功能紊亂。其實，排毒完全可以通過調節飲食、改變生活習慣來實現。

否則脾胃受損，胃腸就不能充分吸收食物的營養，從而導致脾虛體寒，身體素質進一步下降。

如果長期服用瀉下藥茶來促進排便，心理上易產生依賴，身體更加不遵守人體排毒的自然規律。排毒喝瀉下藥茶並非明智之舉，多吃新鮮的水果和蔬菜，少吃刺激性食物，平時多運動，才是正確的排毒選擇。

● 排毒只吃素

吃素的好處有很多，比如可控制體重、預防疾病、美容護膚等，但這並非絕對。單純吃素會引發營養不均衡，比如缺鐵性貧血、缺鈣、缺乏蛋白質等。如果想要健康排毒，最好葷素搭配。營養專家認為，經過科學安排的飲食搭配，再加上健康的生活方式，才能發揮更好的排毒效果，比素食更重要的是食物的結構，而非素食本身。

● 多喝水就能排毒

我們經常聽到，感冒了多喝水，運動時多喝水，坐在電腦前多喝水。多喝水可以排出體內毒素，已成為人們的

● 隨時隨地都可排毒

儘管幾乎每個人都需要排毒，但是排毒並不適合隨時隨地進行，青少年時期、懷孕和母乳餵養期間，以及非常疲勞時都不適合進行排毒，否則可能會產生噁心、腹瀉等負面效果。此外，排毒也要根據個人情況而選擇，如生食蔬菜水果不適合脾胃虛寒者，排毒時必須根據身體狀況，選擇適合自己的排毒時間和排毒方法。



專家說：有助五臟排毒的小習慣

人體就像一個精密而神秘的機器，五臟就如機器裏的部件，每天為了保證人體這部複雜的機器運轉正常，它們晝夜輪流工作，因此，呵護好它們是非常重要的。除了保證平時作息規律、健康飲食外，也可以通過改變生活中的小習慣，幫助五臟排毒，以便更輕鬆地達到排毒的效果。

1 心排毒

中醫認為保持心情平和是養心之道，平時應多做深呼吸和自己喜歡的事，每天可以按揉指尖位置的中沖穴；定期外出遊玩，都可以達到一定作用。

2 肝排毒

常見的肝毒是由長期飲酒引起的，在日常生活中，一定要有意識的控制飲酒，如需要頻繁出門應酬，應注意多吃綠色蔬菜，幫助肝排毒。

3 脾排毒

吃完飯就坐下來，不僅導致腹部脂肪堆積，而且不利脾臟工作，影響消化；因此吃飯後最好以緩慢的步速散步，或是緊貼牆壁站立半小時左右。

4 肺排毒

中醫認為「肺喜潤而惡燥」，每天喝足夠八杯水，有助滋潤肺部，促進肺排毒；每天早睡早起，也有助肺排毒。

5 腎排毒

足跟是少陰腎經起源之地，適度的按摩有助於腎排毒，每週可以進行一、兩次足底按摩，也可在鵝卵石小道上走走，但要注意足部保暖。



排出毒素一身輕

五色食物
有助五臟排毒

紅色 ▼ 養心

綠色 ▼ 養肝

黑色 ▼ 養腎

黃色 ▼ 養脾

白色 ▼ 養肺

肝排毒

五臟中肝屬木，就如自然界中的植物，喜歡無拘無束、隨意地生長。養肝就要保持柔和、舒暢的心情，維持其正常的疏泄功能，但是現代人很難做到；因為現實生活壓力比較大，很多人忙於應酬，酗酒、熬夜、大魚大肉，這些都會讓肝不堪重負。

肝有毒的常見症狀

指甲上有豎紋：指甲表面不光滑，出現一條條豎紋。
情緒抑鬱、暴躁：肝臟調控人的情緒，肝有毒時自然情緒不佳。
手指充血：大拇指和小拇指根部的大小魚際處出現片狀充血或紅斑點。
眼睛不適：眼睛乾澀、刺痛，見風流淚。
月經不調：肝氣鬱結則血流不暢，易出現月經不調甚至閉經。

肝排毒要吃甚麼？

養肝最重要是調節情緒，飲食上根據中醫的原理，可以吃些清肝、補肝的食物進行調理，適當減輕肝的負擔。

寒性食物瀉火，酸甘食物生津

常見的頭痛口苦、眼垢增多、情緒暴躁，大多為肝火上炎所致，屬實火，當以瀉為主；而頭暈目眩、潮熱盜汗、腰膝酸軟，失眠多夢，大多由肝腎陰虛所為，屬虛火，應以補為主。

根據中醫理論，清瀉肝中實火，無論藥療食療，多以苦寒或甘寒之品為主，如夏枯草、野菊花、苦瓜、綠豆等；而滋補腎水肝血，所用之物以鹹寒、甘寒、酸甘為多，如生地、龜板、鱉甲、西瓜等。

中醫認為酸味入肝，具有收斂、固澀、止汗、止瀉等作用；現代臨床研究發現，酸味食物有增強人體消化功能和保護肝臟、降血壓、軟化血管之功效，如烏梅、石榴、山楂、橙等。因辛甘可助陽生火，所以肝火旺盛之人應盡量避免食用辛辣、油炸、肥甘、厚味、溫熱、濕膩的食物；而酸甘則能化陰生津，平時可多食用既酸帶甜

食物，如草莓、番茄、烏梅等，以化生津液，補陰血、退虛火。

青色食物令肝「減負」

肝主青（綠）色，酸味補肝，在五色食物中，綠色食物最養肝。綠色食物在體內常扮演著「清道夫」和「守護神」的角色，達到清熱解毒、疏肝強肝的作用，同時也能減輕和消除各種毒素對人體健康的損害，增強機體的免疫力，消除疲勞，如綠豆、菠菜、西蘭花、青瓜、絲瓜、芹菜、青椒、茼蒿、萹筍、薺菜、四季豆、通菜、苦瓜等。

蒜蓉油麥菜

促進消化液分泌

材料：油麥菜300克，蒜蓉、鹽各適量。

做法：油麥菜洗淨，撕成段。油鍋燒熱，放入油麥菜和蒜蓉快炒，至油麥菜顏色翠綠，加鹽調味即可。

排毒功效：油麥菜有清肝利膽的功效，可改善肝臟功能，助肝排毒，促進消化液分泌，增加食慾。

排毒成分：維生素

雜錦西蘭花

預防感冒

材料：西蘭花、椰菜花各200克，紅蘿蔔100克，糖、麻油、鹽各適量。

做法：西蘭花、椰菜花分別洗淨，切成小朵；紅蘿蔔去皮，切片。所有蔬菜放入熱水略灼，盛起待涼。灑入糖、麻油、鹽拌勻即可。

排毒功效：常吃西蘭花和椰菜花有增強肝臟的解毒能力，提高機體免疫力，預防感冒和壞血病的發生。

排毒成分：葉酸

綠豆薏麥糊

清肝明目

材料：綠豆50克，薏麥70克。

做法：綠豆洗淨，用水浸泡十至十二小時。薏麥洗淨，浸泡三小時。薏麥、綠豆放入豆漿機，加水至上下水位線之間，啟動程序即可。

排毒功效：綠豆清熱解毒；薏麥軟化血管，是清肝明目的好食物。

排毒成分：膳食纖維



山楂冰糖茶 淨化血液、排瘀毒

材料：山楂30克，綠茶茶葉5克，冰糖適量。

做法：山楂洗淨、切片；冰糖搗碎。砂鍋內加適量水，放入山楂片，煎煮十至十五分鐘，放入綠茶茶葉稍煮，濾去茶葉，調入冰糖即可。

排毒功效：山楂是降壓降脂、健脾開胃、消食化滯、活血化癥的食材，能排出體內瘀毒，淨化血液。

排毒成分：膳食纖維



涼拌苦瓜 消暑降火

材料：苦瓜100克，麻油、鹽各適量。

做法：苦瓜洗淨，切片，放入熱水略灼。苦瓜片放入涼開水，浸泡片刻後撈出。加入適量麻油、鹽拌勻即可。

排毒功效：涼拌苦瓜祛暑降火，也保留了苦瓜清脆的口感，很適合上火、食慾缺乏時食用。

排毒成分：苦瓜苷



石榴蜂蜜汁 解肝毒

材料：石榴1個，蜂蜜適量。

做法：石榴洗淨，去皮、留籽。石榴子放入榨汁機，加適量溫開水榨汁。製作完成後過濾，加適量蜂蜜調味即可。

排毒功效：石榴具有清熱、解肝毒、補血、活血和止瀉的功效，非常適合久瀉患者及經期過長的女性食用。

排毒成分：維生素B雜

紅蘿蔔橙汁 減輕肝臟排毒負擔

材料：橙2個，紅蘿蔔100克。

做法：橙洗淨，去皮、去核，取橙肉。紅蘿蔔洗淨，去皮，切塊。橙肉、紅蘿蔔放入榨汁機，榨汁即可。

排毒功效：橙味甘酸，和中開胃、寬膈健脾。

經常在外應酬人士可在餐前或餐後喝橙汁，減輕肝臟的排毒負擔。

排毒成分：胡蘿蔔素



涼拌通菜 排除體內濕毒

材料：通菜250克，蒜蓉、麻油、鹽各適量。

做法：蒜切蓉；通菜洗淨，切段。水燒開，放入通菜略灼，撈出。將蒜蓉、鹽與少量水調勻，加入麻油成調味汁，把調味汁和通菜拌勻即可。

排毒功效：通菜有清熱涼血、利尿除濕的功效，有效排出人體內的濕毒。

排毒成分：膳食纖維

番茄燉牛腩 排走自由基

材料：牛腩250克，番茄2個，洋蔥1個，鹽適量。

做法：牛腩切成小塊，汆水，撈出備用。番茄、洋蔥分別洗淨，切塊，一同放入湯鍋，加適量水，大火煮開，放入牛腩，轉小火續煲一小時十分鐘，加鹽，用大火再煲十分鐘即可。

排毒功效：番茄清熱止渴、養陰涼血，加熱後的茄紅素的活性有所提高，有利排出體內多餘的自由基，延緩衰老。

排毒成分：茄紅素



腸排毒信號2：口腔潰瘍

口腔潰瘍常常與便秘同時發生，中醫認為，口腔潰瘍是陰虛的表現，往往還伴隨口臭、牙齦紅腫、嘴唇乾裂、慢性咽炎等症狀。飲食對口腔潰瘍影響很大，可通過補充富含維生素和礦物質的食物來緩解。

綠豆

綠豆是夏季解暑盛品，可消暑開胃。口腔潰瘍創面常有細菌感染，導致創面不易癒合，而綠豆對創面常見的葡萄球菌和病毒有抑制作用，能促進創面快速恢復。

排毒方法你要懂

綠豆的清熱功效在於皮，解毒之功在肉，夏季煮綠豆湯解暑氣最好。綠豆性微寒，陰虛之人食用綠豆湯時宜與米搭配煮粥，既能養胃，又有排毒功效。

番茄

番茄的類黃酮和維生素C成分，能強健血管，提高皮膚抵抗力。研究發現，每人每天食用五十至一百克新鮮番茄，能滿足身體對維生素C、鉀、鋅、錳等礦物質的需要。每天口含番茄汁，使其接觸口腔潰瘍創面，每次數分鐘，每天數次，有助於創面癒合。

排毒方法你要懂

生食番茄是最補充維生素C的方法，可涼拌，也可製成沙律。番茄的茄紅素在加熱後活性大大提高；因此，想要獲得抗衰老的效果，最好將番茄加熱後食用，如炒吃、燉煮等。

宜注意

不宜空腹生食番茄，對胃黏膜產生刺激，導致胃酸分泌增多，令胃腸不適。茄紅素遇光、熱和氧氣易分解，失去保健作用，應避免長時間高溫加熱。



宜注意

綠豆不宜煮得過爛，因為綠豆的維生素和有機酸在持續的高溫加熱易被破壞，從而降低綠豆的清熱解毒效果。

搭配宜忌

宜—黃豆

中和綠豆的涼性
清熱解毒



宜—芹菜

排毒效果更佳
祛痘降火



棗蓮三寶粥

緩解口腔潰瘍

材料：綠豆30克，米50克，蓮子5顆，紅棗2顆，紅糖適量。

做法：綠豆、米、蓮子、紅棗分別洗淨；蓮子去芯，紅棗去核；綠豆、蓮子用開水浸泡一小時。綠豆、蓮子放入鍋，加水燒開，再加入紅棗和米，用小火煮至粥稠，加適量紅糖調味即可。

排毒功效：綠豆可緩解夏季身熱口渴、赤尿或頭暈乏力等不適，對口腔潰瘍有食療效果。

搭配宜忌

宜—雞蛋

補充足夠的維生素
老少皆宜



忌—魚肉

影響對銅的吸收
降低營養



番茄炒翠玉瓜

緩解口腔潰瘍

材料：番茄1個，翠玉瓜半個，蔥花、鹽、麻油各適量。

做法：番茄洗淨，切粒；翠玉瓜洗淨，切片。鍋油燒熱，放入蔥花爆香，下翠玉瓜翻炒，加鹽調味。番茄放入鍋續炒，出鍋前加入麻油調味即可。

排毒功效：此菜富含維生素C和膳食纖維，可降低因便秘引起的火氣，緩解口腔潰瘍。

排毒成分：維生素C



專家說：吃對、吃好防「三高」

高血壓、高血糖、高脂血症（又被稱為血脂異常）合稱為「三高」，這三種疾病極易互為因果，得了其中一種，若沒有引起高度重視，很容易患上其他兩種，因此對人體健康危害極大。除了日常生活做好保健，如堅持運動、保持規律的作息等，還需要在飲食上加以講究，「管住嘴」是「三高」人士的飲食原則，遠離高脂肪、高熱量的食物。



1 這些食物絕對不要碰

高熱量、高油脂會加劇「三高」症狀，如肥肉、蛋黃、榴槤、牛油、動物肝臟、醃製食物、湯圓、火鍋等，會令血液黏稠。

2 定時定量進食，穩住血糖

高血糖人士進食必須定時定量，注意少吃碳水化合物含量高的食物，如粥、麵條、米飯等，每頓吃小半碗即可。

3 晚餐宜少

晚餐不要毫無顧忌地大吃大喝，會導致胃腸功能負擔過重，也不利於血壓、血糖穩定。晚餐宜吃易消化的食物。

4 多喝茶防治「三高」

茶葉含有十多種維生素、抗氧化物質茶多酚、咖啡因等，有防止人體內膽固醇升高、清除自由基、預防心臟血管疾病的功效，是排毒、防「三高」的好食材。

5 低鹽飲食穩血壓

高血壓要堅持低鹽飲食，但低鹽並不是完全忌鹽。高血壓患者宜遵從最低量，鹽攝入量以五克左右，即調味料匙半匙量。

6 每天二十五種食物

每天二十五種食物說的是食物的種類，一碟涼拌菜就包含四種食物，如在涼拌海帶絲加入紅蘿蔔絲、青椒絲、蒜頭等。

7 早餐吃好，防高血壓

不吃早餐會不自覺地增加午餐的攝入量，久而久之會導致肥胖，增加患高血壓的危險。因此，早餐不但要吃，還要注意吃得合理。

排出毒素一身輕

糖尿病患者「三不宜」

- 高糖
 - 不宜吃含糖量高的食物
 - 少吃糖、蛋糕
- 高油
 - 肥胖是糖尿病的敵人
 - 少攝入脂肪
- 高鹽
 - 飲食宜清淡
 - 少吃醃菜、醬油等

排毒信號 1：高血壓

正常血壓範圍為：收縮壓在九十至一百四十毫米汞柱，舒張壓在六十至九十毫米汞柱，當收縮壓超過一百四十毫米汞柱，以及舒張壓超過九十毫米汞柱，則為高血壓。高血壓與飲食有着密切相關，生活中要少油膩、少辛辣刺激，多吃降壓食物。

芹菜

芹菜含有利尿有效成分，可消除體內水鈉停留，有利尿消腫的功效。經常喝酒的人吃芹菜能促進尿液排出，減輕肝臟負擔。天氣乾燥時，吃芹菜有助清熱解毒、解渴除煩。此外，芹菜含鐵豐富，能預防貧血，使目光有神、頭髮黑亮。



芹菜對降血壓有很好的療效，適合高血壓患者適當食用。此外，便秘人士常吃芹菜可改善便秘症狀。

排毒方法你要懂

芹菜豐富的維生素大多為水溶性維生素，加熱過程中會流失，而大火快炒能保留最多芹菜的營養。芹菜葉也可降壓、安神、潤腸排毒，不要扔掉。

宜注意

每餐不宜多食芹菜，因為其中的膳食纖維多為不可溶性膳食纖維，攝入過多會影響其他營養吸收，所以每次食用量不宜超過三十克，可每天食用。

搭配宜忌

宜花生

促進新陳代謝
排毒降壓



芹菜豆乾炒肉絲

減少脂肪吸收

材料：芹菜、豬肉絲各200克，豆乾100克，醬油、鹽、料酒、蔥段、薑蓉各適量。

做法：芹菜去根，摘老葉，洗淨，切段；豆乾洗淨，切條。油鍋燒熱，下蔥段、薑蓉炒香，再下豬肉絲，加料酒、醬油翻炒。下豆乾條、芹菜段炒熟，加鹽調味即可。

排毒功效：芹菜有清熱解毒、除煩消腫的作用，可以排肝毒、降血壓，減少脂肪吸收。

排毒成分：膳食纖維



蝦仁炒芹菜

降脂減壓

材料：芹菜300克，蝦200克，料酒、鹽各適量。

做法：芹菜去根，摘老葉，洗淨，切段；蝦洗淨，去頭，剝除蝦殼，挑出蝦腸，留蝦仁。芹菜略灼，撈出。油鍋燒熱，下蝦仁翻炒，再加芹菜炒勻，最後加料酒、鹽調味即可。

排毒功效：蝦仁炒芹菜脂肪低，營養豐富，可減脂降壓，預防動脈硬化，緩解神經衰弱。

排毒成分：維生素



涼拌芹菜葉

降低血壓

材料：芹菜葉200克，麻油、鹽、蒜蓉、紅椒粒各適量。

做法：芹菜葉洗淨，放入沸水略灼。將適量麻油、鹽、蒜蓉、紅椒粒加入芹菜葉，拌勻即可。

排毒功效：涼拌芹菜葉是降血壓的好食物，對老年人的心血管健康很有幫助。

排毒成分：酸性成分

專家說：飲食生活好習慣，助排毒

排出體內毒素並不是為期一週的短期訓練，而是要養成良好的飲食生活好習慣，並且持之以恆地繼續下去。在日常飲食中，少吃過鹹、過油、過高熱量的食物，多吃新鮮食品和有機食品，少吃加工食品，因為速食和飲料都含有較多防腐劑、色素。同時適當補充維生素C含量豐富的果蔬，以幫助消除體內自由基。進食時要細嚼慢嚥，能分泌較多唾液中和各種毒性物質，引起良性連鎖反應，排出更多毒素。



1 睡前別吃甜食

睡前最好不吃蛋糕、水果等甜食，因甜食很容易讓人激動、興奮，影響睡眠質量，影響身體排毒。

2 睡前泡腳

睡前舒舒服服地泡泡腳，會疏散一天的疲憊，促進血管末梢循環，改善手脚冰涼症狀，幫助盡快入眠，提高睡眠質量。

3 吃黑芝麻補腎

中醫認為黑芝麻是補腎佳品，還能滋養大腦，可以每天早晨喝黑芝麻飲品，營養又美味。

4 每天吃葡萄乾

葡萄乾含鐵和礦物質，是體虛貧血者的排毒滋養佳品。每天宜吃一小把，約為三十克。不過，糖尿病患者不宜食用。

5 對過鹹食物說「不」

吃太鹹的食物對腎臟不好，會給腎臟排毒造成負擔，而且高鹽食物可能降低黏膜抵抗疾病的 ability，令各種細菌、病毒乘虛而入。

6 戒掉煙和酒

長期抽煙、喝酒，對肺部、肝、腎臟損害巨大，身體的毒素日積月累，最終會擊垮身體的免疫系統。

7 天然食物調養

當身體出現不適時，盡量採用天然食材調養。注意補充益生元，調整腸胃菌群的活躍度，幫助排出體內毒素，促進身體對維生素及微量元素的吸收，擺脫亞健康狀態。

排出毒素一身輕

預防感冒小方法

- 漱口
- 早晚用淡鹽水漱口
- 清除口腔病菌
- 洗臉
- 冷水洗臉
- 冷水洗鼻孔
- 按摩
- 兩手對搓
- 手熱後按摩迎香穴（鼻翼外緣旁）

排毒信號3：感冒

感冒大部分由病毒或細菌引起，患者往往出現發燒、流涕、咽痛等症狀。經常感冒的人要提高自身的抵抗力，平時除了加強鍛煉外，還要注意吃些排毒的食物，如橙、大蔥、蘑菇、香蕉等，吃對食物會讓你遠離感冒，身體越來越強壯。



大蔥

大蔥的營養成分不可忽視，它可以有效保護人體免受疾病困擾。多吃大蔥的確可以提高人體的抗病能力，同時具有抗感冒的作用。

排毒方法你要懂

蔥葉含有豐富的胡蘿蔔素，有抗呼吸系統感染的作用，所以連大蔥葉一起吃，有利免疫系統功能正常。做湯時最後撒蔥花，既可增加湯的香味，也有利營養物質揮發，有助人體吸收。

鮮橙

鮮橙顏色鮮艷，清香味甜，是深受人喜愛的水果。橙的維生素C含量很高，有助提高人體的免疫力，並有預防壞血病的作用，是一種保健水果。經常感冒人士常吃橙，具有排毒的作用。

排毒方法你要懂

鮮橙剝皮後直接吃果肉，補充維生素C的效果最好。將橙肉榨汁喝，與其他蔬菜水果搭配榨汁使營養更全面。飯後進食鮮橙，可促進消化，還利於人體對營養成分的吸收。

宜注意

應適量進食，橙子最好一天吃一個，最多不要超過三個，吃完後及時刷牙漱口，以免損傷牙齒。



宜注意

大蔥根辛溫，有散寒的作用，感冒初期用大蔥根熬水喝，可以殺菌、消炎、散風寒；但不宜吃太多生大蔥，容易引起胃痛。

搭配宜忌

宜薑

適用於風寒感冒
解表散寒



宜海參

增強抵抗病菌能力
補中益氣



蘿蔔蔥白湯

緩解感冒症狀

材料：白蘿蔔半個，蔥白1條，薑15克。

做法：白蘿蔔洗淨、切絲；蔥白洗淨、切絲；薑洗淨，切絲。鍋內放入三碗水，白蘿蔔絲煮熟，再放入蔥白絲、薑絲，煮至餘下一碗水即可。

排毒功效：蘿蔔蔥白湯提高抗病能力和免疫力，也能化痰清熱，緩解感冒症狀。

搭配宜忌

宜 桔子

增強免疫力
潤燥生津



忌 螃蟹

不利感冒恢復
降低營養



橙香魚扒

提高抗病力

材料：鯛魚1條，鮮橙1個，紅椒、冬筍各20克，鹽、粟粉各適量。

做法：鯛魚處理乾淨，切塊；冬筍、紅椒洗淨，切粒；鮮橙取果肉。油鍋燒熱，鯛魚塊裹適量粟粉炸至金黃色，備用。鍋中放水燒開，放入橙肉粒、紅椒粒、冬筍粒，加鹽調味，用粟粉水勾芡，澆在鯛魚塊上即可。

排毒功效：鮮橙能補充豐富的維生素C，與魚肉搭配，提高身體抵禦病毒感染的能力。

排毒成分：維生素C

