

<<全食物排毒事典>>

图书基本信息

书名：<<全食物排毒事典>>

13位ISBN编号：9787506459563

10位ISBN编号：7506459566

出版时间：2009-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：285

字数：215000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<全食物排毒事典>>

### 内容概要

排毒一身轻，健康100分，食物排毒大学问： 您常感到疲倦、四肢无力吗？

您的皮肤呈现粗糙状态，经常冒痘痘吗？

您是否排便不顺而且有口臭？

若您有以上身体警讯，就代表您的体内已经有毒素累积了！

本书通过天然饮食排毒，有效促进体内环保，增进您的健康！

76种天然排毒健康食材： 完整分析食材的排毒功效，清楚说明如何吃才能有效排毒。

每一种食材皆附有排毒示范菜肴，总计76种排毒食材，用吃来进行体内环保工作。

200道美味排毒菜肴： 提供包括排毒菜肴、饮食禁忌等不同的饮食指南。

用食物预防及缓解病痛，消除体内毒素，使身体更健康。

食材选购资讯大公开： 针对单一食材进行详细的营养成分分析，介绍选购、处理、保存等实用知识，并教您挑选最佳的排毒食材。

<<全食物排毒事典>>

书籍目录

第一篇 排毒一身轻 第一章 认识毒素 你是否也该排毒了呢 透视日常生活中的毒素 排毒五要素 开启体内排毒机制 第二章 正确的饮食观念 维持生命的七大营养素 认识体内优良营养素 利用膳食纤维为身体解毒 最好的排毒饮料——水 体内宿便清光光 一周排毒计划 体内排毒好处多多 第三章 全方位排毒 让排毒成为生活方式 常见病的排毒方法 排毒-食品TOP10 排毒不可不知的五个问题 膳食营养素参考摄取量第二篇 全食物排毒 第一章 食材处理 烹调前的处理 常见食材冷冻解冻一览表 第二章 蔬菜排毒 蔬菜排毒三大作用 叶菜类 苞菜 甘薯叶 菠菜 红凤菜 明日叶 韭菜 芹菜 生菜 圆白菜 根茎类 甘薯 洋葱 土豆 芋头 山药 莲藕 芦笋 牛蒡 胡萝卜 瓜果类 苦瓜 冬瓜 丝瓜 黄瓜 南瓜 彩椒 番茄 茄子 豌豆 秋葵 金针菜 菜花/西兰花 其他 香菇 金针菇 芦荟 银耳 平菇 鸿禧菇 第三章 辛香料排毒 大蒜 辣椒 姜 葱 香菜 第四章 五谷杂粮排毒 糙米 薏米 燕麦 红豆 绿豆 核桃 松子 杏仁 第五章 蛋豆鱼肉排毒 鸡蛋 豆腐 牡蛎 海参 鱿鱼 金枪鱼 鳕鱼 鲑鱼 牛肉 鸡肉 第六章 水果排毒 新鲜水果的三种酶 草莓 苹果 樱桃 木瓜 西瓜 芒果 梨 葡萄柚 香蕉 柠檬 橙子 菠萝 橘子 龙眼 猕猴桃 葡萄 蓝莓 第三篇 饮食对症排毒 第一章 改善你的饮食习惯 面对疾病 疾病期的饮食调理 生机饮食食疗法 血液排毒 第二章 饮食对症排毒 糖尿病 高血压 高脂血症 肝病 心脏病 癌症——乳腺癌、肝癌、大肠癌、前列腺癌 肾脏病 感冒 痛风附录 菜肴VS热量一览表 饮食功效VS营养素一览表 各类食物营养成分分析总表

## <<全食物排毒事典>>

### 章节摘录

插图：第一篇排毒一身轻第一章 认识毒素透视日常生活中的毒素你是否也该排毒了呢？

A：不论是外在环境或是人体内代谢产生的物质，都会产生对身体有害的“毒”，这种对人体具有威胁性的物质，正无时无刻潜伏在我们的日常生活里，而且来自四面八方。

大体上，毒素的来源可分为人体新陈代谢产生的废物以及来自外在因素，像是空气、食物、压力等影响，间接使人体产生毒素。

环境就大环境中的生存要素来说，水质、土壤、空气等因素，都是人生长所不可欠缺的要素，但是随着社会的发展，环境受污染的程度却愈来愈严重，饮用了含氯副产品（三氯醋酸、二氯醋酸）、含铅的水，吃了受重金属污染的土壤栽种出来的农作物，以及吸进充满废气（碳氢化合物、氮氧化合物等）的空气，种种的不良因素，最后都会由人体来承受，进而引发疾病或是身体不适等状况。

习惯现代人生活节奏快，除了工作、学习之外，缺乏休闲活动的调节以及规律的生活作息，既违反了生物钟，也造成了身体及心理上的负担，也是许多文明病发生的重要原因之一。

食物我们所吃的食物进入体内，经过人体消化代谢，会产生各种的废物，这些废物会经由排泄、流汗等各种方式排出体外，若是没有及时排出则会对人体产生毒害，其中又以下列几种食物最为常见。

腌制食品大部分腌制品（如香肠、火腿、热狗、培根、腊肉、咸鱼等腌熏食品）因防腐、保鲜需要，可能添加亚硝酸盐，若亚硝酸盐遇上富含胺的食材，将会转变为亚硝胺，亚硝胺是高度致癌物质，会引起肠胃不适甚至致癌。

腌制食品只要不与含胺的海鲜一同食用（例如干贝、秋刀鱼），即可避免致癌危险。

排毒食物冬瓜、苦瓜、莲藕、香蕉、西瓜、柠檬。

<<全食物排毒事典>>

编辑推荐

《全食物排毒事典(第2版)》：天然饮食排毒，有效促进体内环保。  
76种有效排毒食材 + 200道排毒美食大公开。  
饮食健康智慧王系列1尚锦文化

<<全食物排毒事典>>

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:<http://www.tushu007.com>