

<<清肠排毒饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<清肠排毒饮食指导>>

13位ISBN编号：9787543649132

10位ISBN编号：7543649136

出版时间：2008-9

出版时间：青岛出版社

作者：顾奎琴

页数：126

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>

## <<清肠排毒饮食指导>>

### 内容概要

俗话说，民以食为天。

饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。

但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。

可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。

读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。

本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。

生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。

常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。

总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《清肠排毒饮食指导》《健脑益智饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《清心降火饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。

值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。

愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

<<清肠排毒饮食指导>>

作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980～2000年任解放军总医院主管营养师，2000～2003年创办中国食疗网并亲任CEO。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究

<<清肠排毒饮食指导>>

书籍目录

排清毒素，一身轻松 体内毒素知多少 什么是体毒 毒素从哪里来 饮食不当也会造成毒素堆积 清肠排毒与人体健康 体毒的预防及消除 我们身体中的排毒能手 为什么毒素会越积越多 排毒实战 饮食排毒与健康 有效排毒的7大饮食原则 保持肠道清洁的7个方法 生机饮食疗法及其功效 饮食排毒不宜食用的4类食物 无毒一身轻 排毒可以养颜 排毒可以美体 排毒正当时 四季排毒饮食 换节时的排毒饮食 食物是人体最好的消毒剂 不同食物的排毒作用 具有特殊排毒作用的蔬菜 自然界中的天然排毒食物清肠排毒推荐食谱 菜肴类 番茄块拌芦荟 黄豆香卤海带 双丝拌魔芋丝 麻仁松仁菠菜 芝麻香莱木耳 生拌芽苗菜 什锦果盘 双菇苦瓜丝 什锦烩鲜蔬 西红柿沙拉 鲜虾酿苦瓜 木耳炒山药 百合芦笋 蒜烧蛋白南瓜 烩三素 双脆苦瓜 猪蹄炖苦瓜 汤羹类 绿豆龙眼红糖汤 牛蒡仔鸡清肠汤 南北杏银耳煲猪腱 南瓜松子浓汤 猪血番茄木耳汤 南瓜菇豆牛肉汤 素肉牛蒡清肠汤 双笋清润汤 海带生地瘦肉汤 双瓜美白排毒汤 猪血蘑菇汤 黑豆蘑菇汤 麦冬天门冬汤 绿海藻珍珠汤 排毒纤体魔芋汤 决明子蔬菜汤 海米萝卜汤 .....

粥类 果蔬汁、茶

## <<清肠排毒饮食指导>>

### 章节摘录

排清毒素，一身轻松 体内毒素知多少 2.毒素从哪里来 食物代谢产生的毒素，即体内产生的毒素 食物中的脂肪、蛋白质、糖等物质新陈代谢后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。

人在进食后，食物在体内经很多不同的消化酶分解后，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则会随大便被排出体外。

人类自身在消化食物，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物质就会被肠腔重新吸收回血液，虽然肝脏会对这些有害物质再做一次解毒，但这无疑加重了肝脏的负担。

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。

消化道是人体主要的吸收、排泄器官，同时它也是人体重要的排毒管道之。

很多人可能都有这样的体会，当吃了较多的肉食后，而大便又不足很通畅时，由肠腔排出的气体会有很强的腐臭味，这就是肉类食物经消化分解代谢后产生的二氧化硫气体如果不能每天大便，或要隔两三天才排便，就会使大便干燥而难以排出，这就是肠腔对大便进行重新吸收的结果。

虽然肠腔的一次吸收时维持人体体液平衡有一定作用，但对粪便和尿液的重吸收则会对人体有害。

有调查发现：每天大便两次的人寿命更长一些，就是因为他们及时排出了体内的毒素，使血液中有有害物质减少的缘故。

所以说，二便畅通对维持人体健康有非常重要的作用。

.....

<<清肠排毒饮食指导>>

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>