

<<365天美食达人>>

图书基本信息

书名：<<365天美食达人>>

13位ISBN编号：9787807542933

10位ISBN编号：7807542934

出版时间：2009-10

出版时间：中国保健协会科普教育分会 山东省地图出版社 (2009-10出版)

作者：中国保健协会科普教育分会 编

页数：271

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>

## <<365天美食达人>>

### 前言

如果你每天早上起床后，觉得很疲惫，并且四肢乏力，照镜子还发现脸色也不好，如果你没有生病，也不是昨天晚上没有睡好，那么可能就是体内有“毒”了。

养生的概念现在深入人心，很多人认为这种状况代表必须“排毒”了，“排毒”是一个近些年十分流行的时尚养生概念，一些明星也纷纷去做磨砂、去死皮等来清洁器官中的毒素，可是你是否真正地了解“排毒”呢？

哪些人群需要“排毒”？

上面说到的例子，其实各种原因都是有可能的，并不是每个人都会“中毒”，因为我们的身体有排毒器官，也就有排毒功能，尽管身体每天都会接触到毒素，但是一般情况下是可以处理正常的排毒需要的，只有当我们的身体无法完成正常排毒任务的时候才需要进行人工排毒。

那怎么知道身体到底能不能完成排毒任务呢？

本书开始有一个自测，我们可以通过身体发出的信号了解到我们离排毒有多远。

事实上由于环境污染的加剧，生活压力的增加，以及各种不良生活习惯的产生，身体的排毒能力也会下降，还不到三十岁皱纹就爬上脸庞了，吃得也不多可是小肚子却就是不离腹，一连好几天了大便还是不来.....排毒离我们越来越近了。

## <<365天美食达人>>

### 内容概要

现代女性，承担着家庭与社会的双重角色，最佳的滋补，当从一日三餐开始。最好的调养，莫过于遵循科学饮食之道。

营养专家忠告女性：营养是女人最好的保健医师，饮食是女人最佳的保健之道。呵护健康需要科学饮食，释放美丽必须营养均衡，这样才能吃出美丽，吃出健康。科学饮食，女人才能拥有健康；珍视健康，女人才能丽质永存。

## 书籍目录

Part 1 清查体内毒素的来源食物中的毒素食物本身含有毒素食物在体内代谢后产生的毒素食物中的细菌、添加剂和残留农药带来的毒素日用品中的毒素厨房器具清洁用品塑料制品衣物环境中的毒素水污染辐射紫外线装潢材料汽车尾气药物中的毒素中药中的毒素西药中的毒素毒素对健康的危害五脏积毒毒素攻击人体从细胞开始清除毒素=卸掉垃圾Part 2 排出体内七大危险毒素体内危险毒素及对应的排毒食物过量的自由基：引起慢性疾病、衰老抗自由基的推荐食物生活中如何减少自由基番茄四季豆胡萝卜炖牛肉黄豆煮海带多宝菠菜豆腐蒸鲑鱼花椰菜炒番茄坏胆固醇：导致“富贵病”降低坏胆固醇的推荐食物生活中如何降低胆固醇金香大蒜松仁玉米杏仁豆腐凉拌黄豆炅黄瓜片木耳豆腐汤宿便：肠道内一切毒素的来源清除宿便的推荐食物生活中如何清除宿便煎土豆饼香菇豆苗醋熘白菜帮大蒜烧茄子核桃仁炒韭菜凉拌海蜇菠菜过多的脂质沉积：导致脂肪肝、血管硬化防止脂质沉积的推荐食物生活中如何防止脂质沉积炒红薯玉米粒素炒三丝荸荠炒芹菜洋葱排骨蒜苗五花肉红枣炖鲫鱼汤乳酸：引起各种疲劳症状减少乳酸的推荐食物生活中如何减少乳酸海带丝拌白菜白菜炒黄豆芽萝卜干炒豌豆地三鲜酸辣藕片莴苣拌豆腐水毒：导致各种亚健康症状清除水毒的推荐食物生活中如何清除水毒绿豆粥麻辣魔芋茼蒿豆腐凉拌毛豆葱烧大黄鱼芹菜炒腐竹淤血：阻碍体内气血循环清除淤血的推荐食物生活中如何清除淤血猪肝炒胡萝卜苦瓜鱼片清炒猪血莲藕木耳鲫鱼汤红烧冬瓜菠菜黑木耳炒蛋Part 3 排毒养颜瘦身食物排行榜杂粮榜·红薯红薯营养大放送红薯排毒一点通温馨小提示炒红薯丁拔丝红薯黄油煎红薯红薯扣酱骨红薯粉蒸肉酱烧茄条红薯泥杂粮榜·绿豆绿豆营养大放送绿豆排毒一点通温馨小提示青椒绿豆芽百合薏米绿豆粥鲫鱼绿豆汤清凉绿豆凉粉绿豆糕百合绿豆夹杂粮榜·燕麦燕麦营养大放送燕麦排毒一点通温馨小提示燕麦银鳕鱼燕麦煎鸡排燕麦南瓜粥草莓牛奶燕麦粥杂粮榜·薏仁薏仁营养大放送薏仁排毒一点通温馨小提示香菇薏米饭减肥薏米粥薏米南瓜煲薏米冬瓜汤杂粮榜·糙米糙米营养大放送糙米排毒一点通温馨小提示黑芝麻糙米粥糙米烩饭糙米糊银鱼香肠糙米饭杂粮榜·红豆红豆营养大放送红豆排毒一点通温馨小提示红豆拌花椰菜红豆沙红豆糯米饭红豆鲤鱼汤红豆红薯蔬菜榜·黑木耳黑木耳营养大放送黑木耳排毒一点通温馨小提示椒香凉拌黑木耳黑木耳炒腐竹家常木须肉木耳脆笋碧玉魔芋烩木耳椰香木耳双花菜蔬菜榜·胡萝卜胡萝卜营养大放送胡萝卜排毒一点通温馨小提示胡萝卜烩四季豆胡萝卜丝炒洋葱香蒜胡萝卜胡萝卜烧羊肉麻辣豆腐炖胡萝卜胡萝卜土豆炖牛腩蔬菜榜·海带海带营养大放送海带排毒一点通温馨小提示海带豆腐汤芝麻海带椒香海带丝红番茄醋拌嫩海带海带烧肉芝麻杂菜海带丝蔬菜榜·苦瓜苦瓜营养大放送苦瓜排毒一点通温馨小提示双菇爆苦瓜丝干煸香菇苦瓜苦瓜炒腊肉苦瓜甜椒煎鸡蛋苦瓜炒虾仁尖椒炒苦瓜蔬菜榜·洋葱洋葱营养大放送洋葱排毒一点通温馨小提示扁豆洋葱炒牛肉怪味洋葱丝洋葱金枪鱼炒蛋三色洋葱丝洋葱烧腊肉腊肉尖椒炒洋葱蔬菜榜·莲藕莲藕营养大放送莲藕排毒一点通温馨小提示泡椒莲藕五彩藕丝莲藕排骨汤醋溜藕片剁椒炒藕带宫爆藕丁.....Part 4 养护体内的排毒通道Part 5 常见“中毒”症状对症调养附录 家居排毒窍门

## 章节摘录

插图：Part 1 清查体内毒素的来源我们的生活中充斥着不计其数的毒素，我们无时无刻不暴露在毒素的包围和进攻中。

当我们炒菜时会产生油烟，油烟中就有毒素，经常在厨房劳作的家庭妇女和中餐大厨产生肺部疾病和肿瘤的几率远远高于其他人，就是因为这些毒素；还有吸烟，吸烟产生毒素是最直接的，吸烟是一个十分复杂的化学过程，你知道吗，当你吸香烟的时候就好比开起了一座小化工厂，它产生了数以千计的化合物，这其中就包括各种毒素，这些毒素有的可以被过滤嘴清除，但还是有很多种毒素不能被传统的过滤方法清除掉，它们就被吸进了肺里。

到底什么是毒呢？

“毒”其实是一个中医概念，传统中医认为体内湿、热、痰、火、食可以积聚成“毒”。

现代医学的观点认为，“毒”指各种对健康不利的物质，也就是说这些物质会损害身体的细胞、组织、器官。

结合中西医的观点来看，毒素就是人体不需要的废物和有害物质，它们在生活中的来源主要有两部分。

第一部分是和我们吞食或者吸入的化学物质，例如再加工食品中的防腐剂、食用色素等添加剂，劣质化妆品中的汞、铅，还有食物上的农药残留、重金属、抗生素等，以及空气、水中的污染物；第二部分是人体新陈代谢后产生的废弃物，例如碳水化合物和脂肪代谢后产生的二氧化碳、蛋白质被消化后产生的氨、自由基、老旧的神经传导物质等。

这两大部分的代谢废物和有害物质，都能进入或残留在我们的肌肤和身体中形成毒素。

在日常生活中，毒素会通过环境、食物、日用品、药物等形式进入人体，它们对我们的健康产生了很多不利影响。

<<365天美食达人>>

编辑推荐

感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。  
感谢您对《365天美食达人:排毒养颜瘦身菜》创作团队的信任。  
凡是您想知道的和您所需要的,我们都为您准备好了。  
我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

<<365天美食达人>>

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>