# 八种食物清肠排毒

肠胃,是人体消化系统的一部 分,因此,肠胃对人体健康非常重 要。说起来,肠道保健其实就是一 些很简单却很有效的小招数,一杯 水,足以让你受益终生。重视喝水 的人,越来越多了;但真正会喝的 人,却为数不多。不挑时间地喝、不 计较内容地喝、不动脑筋地喝…… 都只能证明你只是喝水,却不一定 是喝对了水。除了水可以清理肠道 之外,还有其他的方式,一起来了

八大清肠能手,换你一个健康

#### 清肠能手之一: 糙米

糙米含丰富的蛋白质、纤维素 (是白米的两倍)、矿物质、铁质及 维生素 B1、B2、B3,能有效提高人 体免疫力,净化血管,促进新陈代 谢和血液循环,帮助消化及清理肠 胃,为肠道输送源源不断的能量。 研究显示,长期进食糙米有助将毒 素排出体外, 此外它还能平衡血 糖、防止尿酸过高、预防便秘和肠

#### 清肠能手之二:木瓜

木瓜里的蛋白分解酵素、番瓜 素可帮助分解脂肪,减轻胃肠的工 作量。木瓜中的果胶成分还有清理 肠胃的功能,不过,木瓜要在吃完饭 1-2 时时后再吃,吃饱后立即吃,只 会加重胃部负担。

酸奶除了有丰富的钙质外,还能 调理肠胃内细菌平衡,净化肠胃,刺激 肠胃蠕动,防止便秘,减少肠胃疾病发 生。但要注意的是,酸奶饮料或者乳酸 饮料是被稀释后的饮料,效果没有较

#### 清肠能手之四:菠菜

菠菜能清理人体肠胃里的热毒, 防治便秘,使人容光焕发。菠菜叶中 含有一种类胰岛素样物质,能使血糖 保持稳定。菠菜丰富的维生素含量能 够防止口角炎、夜盲等维生素缺乏 症。菠菜还含有大量的抗氧化剂,具 有抗衰老、促进细胞繁殖作用,既能 激活大脑功能,又可增强青春活力, 防止大脑老化。

#### 清肠能手之五:木耳

木耳具有补气活血、凉血滋润的作 用,能够消除血液里的热毒。黑木耳中 的植物胶质有较强的吸附力,可将残留 在人体消化系统内的杂质排出体外,起 到清胃涤肠的作用。黑木耳对体内难以 消化的谷壳、木渣、沙子、金属屑等具有 溶解作用,对胆结石、肾结石等也有化 解功能。

#### 清肠能手之六:海带

中医专家指出,海带属于碱性食 物,富含的碘可促进血液中三酸甘油 酯的代谢。海带中含有一种叫硫酸多 糖的物质,能清除附着在血管壁上的 胆固醇,使胆固醇保持正常含量。海带



中的褐藻胶因含水率高, 在肠内能形 成凝胶状物质,有助于排除毒素物质, 阻止人体吸收铅、镉等重金属,排除体 内放射性元素,同时有助于治疗动脉 硬化,并可防止便秘和肠癌的发生。

#### 清肠能手之七:苹果

国外有句谚语:"一日一苹果,医 生远离我"。它对于健康最显而易见 的效果是: 促进肠道排毒——所含有 的半乳糖醛酸、果胶,将肠道中的毒素 降至最低;其中的可溶性纤维素,有效 增加了宿便的排出能力, 让你告别 "小腹婆",保证肠道循环正常运转。 苹果皮中含有很多丰富的抗氧 化活性物质,能降低肠道老化的速 度。因此,苹果最好带皮吃哦!

#### 清肠能手之八:花生

有调查研究表明:花生对于强健 肠道有很好的效果。这是因为花生人 脾经,有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。 而且,其中独有的植酸、植物固醇等 特殊物质,也会增加肠道的韧性,使 抵抗外界侵扰的能力不断增强。

健康专家指出,每日吃5-6粒水 煮花生,就能强健肠道,因为水煮花生 的营养并不会被破坏, 吃得安全、便 于吸收,是白领为肠龄"瘦身"的最 佳选择。

### 三类人不宜吃蜂蜜

蜂蜜是人类最为熟悉的蜂产 品, 其由蜜蜂从植物花朵中采集花 蜜回巢辛勤酿造而成。其色香味质 因采集的花卉、季节以及地区不同 而各具特色。主要含有60多种人体 所需的无机物和有机物、葡萄糖、果 糖、酶值、蛋白质以及18种氨基酸。 蜂蜜甜味可口营养丰富常服脸

色红润、解除疲劳、滋阴壮阳、现代医 学证明蜂蜜内服可治疗心、肝、脾、 肾、肺、肠等器官疾病。外用可治疗烫 伤、冻伤以及滋润皮肤。

但是,目前认为有三种人不适

#### 一、1 岁以内的婴幼儿

蜂蜜营养丰富,是大众饮食佳 品。许多新妈妈也会在婴幼儿的辅 食中加些蜂蜜来调节口味、增加营 养价值。不过专家指出,1岁以内婴 幼儿不适合食用蜂蜜。

蜂蜜在酿造、运输过程中, 容易受到肉毒杆菌的污染,因为 蜜蜂在采取花粉过程中有可能 把被肉毒杆菌污染的花粉和蜜 带回蜂箱。肉毒杆菌芽孢适应能 力很强,在100℃的高温下仍然 可以存活。

由于婴儿胃肠功能较弱,肝脏 的解毒功能又差,尤其是小于6个 月的婴儿,肉毒杆菌容易在肠道中 繁殖并产生毒素,从而引起中毒。

中毒症状常发生于吃完蜂蜜 或含有蜂蜜食品后的8~36小时, 症状常包括便秘、疲倦、食欲减退。 虽然婴儿发生肉毒杆菌感染的几

率很小,但医生还是建议:在孩子满 1岁以前,不要给他吃蜂蜜及其制

此外, 专家还提醒,1岁以上的 婴幼儿喝蜂蜜也要慎重,食用的量与 大人相比要适当减少。

#### 二、糖尿病人不宜服用蜂蜜 每百克蜂蜜碳水化合物中葡萄

糖约为35克,果糖40克左右,蔗糖 约2克,糊精约1克。 葡萄糖和果糖均为单糖,进入肠

道后无需消化可直接被吸收入血,使 血糖升高,蔗糖和糊精略经水解后即 可被吸收,因此,蜂蜜的升血糖作用 特别明显。从这一点来看,糖尿病人 是不能服用蜂蜜的。

### 三、感冒药容易和蜂蜜打架

感冒了多半会咳嗽, 而蜂蜜有 止咳的作用,于是很多人感冒时会 喝蜂蜜缓解咳嗽症状。哈尔滨医科

大学附属第四医院药剂科教授孙广 红提醒大家,感冒药最好不要和蜂 密一起喝

蜂蜜具有润肺止咳的作用,适用 干肺燥咳嗽。如果咳嗽少痰,或痰少 而黏,或者干咳无痰,可以冲蜂蜜喝。 但如果正在服用退烧药或含退烧成 分的感冒药,不宜同时服用蜂蜜。很 多感冒药,如泰诺、快克、感立克、感 冒清等都含有解热镇痛药对乙酰氨 基酚,它遇到蜂蜜会形成一种复合 物,影响机体对其的吸收速率,从而 减弱退烧作用。

同理,凡是含蜂蜜的中成药,如 止咳糖浆、川贝枇杷膏等都不宜和上 述感冒药同服。

另外,蜂蜜主要通过润肺来达到 止咳作用,感冒引起的咳嗽多因外感 所致,不宜滋补,最好不要喝蜂蜜。

蜂蜜食用的注意事项

1、蜂蜜不可多服。蜂蜜中的葡萄 糖和果糖属于单糖,一次进食过多, 可使血糖升高。目前没有一个标准的 说法,但正常情况下成人每天1-2匙 约20克左右为官。

2、蜂蜜不宜加热服用。蜂蜜中含 有人体代谢中期起重要作用的酶,如 淀粉酶等,加热后会失去活性,营养 价值消失。固以不超过50摄氏度得 温开水调服。

3、早晨喝蜂蜜。不仅滋阴润燥, 还可快速补充体能。

蜂蜜最好饭前 1-1.5 小时或饭 后 2-3 小时服用,可以避免刺激肠 胃。另外存放时避免接触金属物品。 蜂蜜呈酸性,保存时,不要使用金属 容器,以免发生化学反应。

### 蜂蜜护肤该怎用

近来,蜂蜜受到各大护肤品牌的 青睐,纷纷推出含有蜂蜜成分的产 品。美容专家提醒:蜂蜜中含有葡萄 糖,可以起到滋养和防护的作用。如 果喜欢自己 DIY,还可以把蜂蜜调和 到面膜、面霜中使用,有滋润、锁水保

但专家同时提醒:蜂蜜的分子结 构大,不容易被皮肤吸收,所以不要 和润肤水、精华一起使用,而要用在 之后。她还提醒说,因为蜂蜜比较黏 稠,容易堵塞毛孔,所以油性皮肤或 者毛囊有炎症的人不太适合。

另外,如果皮肤上有外伤或感染, 最好暂停使用,因为蜂蜜中的葡萄糖 容易加速细菌的滋生,加重感染。

中国新闻网

# 人体内有七种阴毒 如何排出?

1、气毒。气毒可源于"外来" 或"内生"。外来通常指我们呼入 的受到污染的空气,一个人每天会 吸入 1000 多升空气到肺中, 许多 细菌、病毒、粉尘等有害物质也随 之进入体内。内生则指人在正常呼 吸后产生的二氧化碳等废气。

典型表现:头晕、呼出来的口 气有异味

长期积累的结果: 出现呼吸系 统疾病,如咳嗽、肺炎,甚至肺癌等。

解决方案:大口吸入清气,大 口呼出浊气,这样的深呼吸方法 可以对肺部起到清洗作用。可在 运动中进行,也可在室内对窗进 行,应保证每天早晚最少一次。 比如清晨天刚亮,站在阳台上, 舒展肢体的同时做做深呼吸;如 果周围有山水, 早上出门去喊 山、喊河,可涤荡肺腑之气。必 须提醒的是,做深呼吸要选择 空气清新的环境,一定要避开 雾霾及其他空气污染。此外,还 可以适当多吃养肺的食物,如 梨、百合等。

2、汗毒。借助人体细小的汗毛 孔,人体可以排出很多垃圾;反之, 若汗不能顺利排出,积累在体内, 就会变成一种毒。

典型表现:在不运动、保证身 体清洁的情况下,仍会闻到汗有 异味

长期积累的结果:诱发关节 疼、风湿、代谢系统疾病等。

解决方案:不需要让自己每天 都大汗淋漓,但保持一定的出汗量

是必须的。让自己出汗的首选方法是 运动,如游泳、跑步、太极拳、气功都 是十分可行的运动方式。喝热粥、热 茶、热汤也有促进出汗的效果,还可 适当吃点辛辣的食物,帮助身体把汗 发出来。薏仁等食物有除湿、开汗窍 的功效,可以适当多吃。另外要提醒 的是, 越是炎热的天气, 越容易积聚 汗毒,应特别注意保证出汗量,夏天 时,可用热毛巾擦身,用热水洗澡,喝 生姜红糖汤帮助排毒。

3、宿便。汉代《论衡》一书写道, "欲得长生,肠中常清;欲得不死,肠 中无滓",讲的就是保持大便通畅的 重要性。有数据显示,大便能将人体 50%的毒素排出体外

典型表现:口臭、长包、上火等。 长期积累的结果:导致肠炎,甚 至肠癌等肠道系统疾病。

解决方案:中医经络学认为,早 上5点到7点是大肠经"值班",若 此时排便,效果最好,可保持一天内 的大脑清爽。时间越晚,积累的毒素 就越多。因此建议,每天早起空腹喝 一杯水,并养成一早大便的习惯。此 时若无大便,可按摩天枢穴(位于肚脐 两侧旁开 1.5 寸)。如果便秘,要多吃 一些富含粗纤维的食物, 如麦片、全 麦面包等。此外,蜂蜜、香蕉、苹果、土 豆等都有缓解便秘的作用。可将土豆 蒸软后捣成泥,和上槐花蜜或荆条蜜 一起食用,蜂蜜有清火通便的功效, 可谓强强联合。

4、尿毒。人体内的大部分毒素都 需要肝解毒、肾排毒,所以肾是人体 内最重要的排毒器官,能够过滤掉血

液中的毒素,通过尿液排出体外。而 尿毒的累积就可能源于肾功能不足, 或喝水太少,或摄入毒素过多。

典型表现:头晕、小便不畅。 长期积累的结果:出现泌尿系统 炎症、痛风、皮肤过敏等

解决方案: 在晚饭前的 17 点到 19点,可空腹喝一杯水。此时肾经 "当班",一杯水下肚,有助于调动肾 气,并帮助清洗肾和膀胱,预防泌尿 系统结石。还可按摩涌泉(足心前部凹 陷处)、三阴交(脚内踝上3寸),敲打 肾腧穴(在后背,位置与肚脐平,脊柱 旁 1.5 寸)。平时应少吃含大量添加剂 的食品,保证每天足够的饮水量,多 吃蔬菜水果。

5、脂毒。大鱼大肉吃多了,容易 让血脂升高、体重增长。在中医里,这 种表现通常被认为是脂毒在作祟。特 别是秋冬两季,吃得多动得少,更易 造成脂素堆积。

> 典型表现:头晕、爱打瞌睡。 长期积累的结果:血脂异常。

解决方案:饮食应少肉少油,山 楂、黑木耳、黄瓜、白菜、各种粗粮,以 及绝大部分红色蔬果都是排脂毒的 好食物。比如,西红柿、红心西瓜、红 心萝卜等。睡前一小时喝一杯水,也 有助于降低血液黏稠度。为预防高血 脂,还可以在早上或中午,用0.5~1 克三七兑水喝,有保健养生之效。

6、血毒。平时吃得太杂、太乱,摄 人了太多食品添加剂,就会在身体里 积累血毒,尤其是肝脏解毒功能差的 人。夏天人们喜欢在街边吃大排档, 更容易产生血毒。喝酒过多导致血液

中酒精含量增高,可能引起乙醇中 毒,也属于血毒范畴。

典型表现:头晕、恶心。

长期积累的结果:容易诱发癌症。 解决方案: 喝绿茶, 或适当多吃 葡萄、西瓜、绿豆等帮助解毒,平时还 可以按摩少府穴(掌心第4、5掌骨之 间,握拳时无名指和小指指端之间)。 另外,一定要控制饮酒量,因为某些 食物虽然有一定解酒效果,但却无法 清除酒精引起的毒素堆积。

7、痰毒。一般人早晨起来后,咳 一两口痰也就过去了,但有些人一 天到晚痰总是咳不完,这就是痰毒 堆积的表现,可能与饮食不当或肺 出了毛病有关。排痰毒在秋季显得 尤为重要

典型表现:痰多、痰稠。 长期积累的结果:咳嗽、呼吸不

畅、癫痫。 解决方案:多吃萝卜、百合、杏

仁、银耳、梨(雪花梨最好),有助于润 燥、排痰。特别是大白萝卜补气化 痰,有既补且顺的双向作用,建议将 其切丝加醋凉拌,每天吃一点。用 3~10 克甘草泡水喝,也有镇咳、祛 痰等作用。

事实上,一切蔬菜水果都有一定 的解毒作用,应保证每天吃够500克 蔬菜,一到两种水果。蜂蜜、豆浆、绿 茶、生姜、绿豆都有解毒作用,最好每 天吃其中的两到三种。其中,绿茶适 合体质偏热的人,生姜适合体质偏寒 的,绿豆可以熬汤喝,但不能煮得过 久,应保证汤色为绿,才有最好的解 生命时报

## 为何要多吃醋泡黑豆

每天在电脑前工作,时间长了,总感 觉眼睛特别疲劳,看东西也越来越模糊, 视力下降了不少。听朋友说,坚持食用醋 泡过的黑豆,对眼睛有保健作用,我决心也 尝试一下。

我先跑到超市里买了些黑豆,冲洗干 净,再把它们晾干。打开电磁炉,拿一个平底 的锅放上去加热,把黑豆倒进去。再用大火 爆炒,黑豆的皮很快就迸裂了。这时,就要赶 快改成小火,不然豆子们就要蹦出来了。再 炒上5分钟左右,随时拿筷子搅,不能让它

炒好的黑豆,要再次晾干,找个干净容 器,最好是大玻璃瓶,把黑豆倒进去。接着, 就可以加醋了,注意一定要是陈醋,它能促 进黑豆中的营养元素溶出,有助于更好地摄

取营养。接下来,耐心地把它们浸泡2个小 时,黑豆吸饱了醋之后,就可以直接食用了。 我尝了尝,有点酸,想给它多增加点儿味道, 就又倒了些蜂蜜进去,这下好了,酸酸甜甜 的.相当可口了。

这种用醋泡的黑豆,我每天晚上服用1 次,把它当成美味的小零食,坚持了一段时 间后,眼睛果然比从前舒服了很多。为了了 解一下这种黑豆的神奇, 我特意又查了些 资料,这才知道,它除了抑制视力下降,对 肩膀酸痛,慢性疲劳都有疗效,还能减肥和

如此看来,醋泡黑豆,特别适合"电脑 族",对爱美的女士,更是物美价廉的营养 保健品,早一天食用,早一天受益。

### 三种水果加重老胃病

一年四季水果不断,但多吃对身体也不 好,有没有发现吃得胃有些不舒服?建议一 些"老胃病"应该少吃三种果儿。

1、猕猴桃通便但"烧心"。猕猴桃可以 通便,富含维生素 C,被称为"水果之王", 但是东南大学附属中大医院中医内科朱欣 佚副主任医师提醒,猕猴桃属寒性,过食损 伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。

另外,猕猴桃中所含的大量维生素 C 和 果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,产生 腹痛、泛酸、烧心等症状,天气寒冷时症状还 会加重。在目前这样寒冷的季节里,胃病(脾 胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

2、鲜枣好吃但枣皮扎胃。冬枣有天然 "维生素丸"之称,辽宁省大连市中心医院 营养科主任王兴国提醒,鲜枣不宜吃太多, 否则会伤肠胃。

这是因为大枣的膳食纤维含量很高, 一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。 膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而 大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃 黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重疼痛和

3、山楂开胃易致结石。很多人觉得山楂 开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。 但哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科 李滨副主任提示说,脾胃不好的人少吃山 楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。

因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触 胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物 残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起 胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是 把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

#### 大枣虽好 四类人别吃

民间流传着"一日吃仨枣,一辈子不显 老"的说法。中医认为,大枣性味甘温,能补 中益气、养血安神。但是,大枣属于药食同源 之品,有自己独特的药性,如果不分青红皂 白,不辨体质,一律用大枣进补,有时非但起 不到保健作用,甚至还会帮倒忙。

枣对身体有很多补益作用,因此民间流 传着"一日吃仨枣,一辈子不显老"的说法。 中医认为,大枣性味甘温,能补中益气、养血 安神。病后体弱、贫血患者及冬季手脚冰凉 的女性都可以通过大枣调理身体。但是,大 枣属于药食同源之品,有自己独特的药性, 如果不分青红皂白,不辨体质,一律用大枣 进补,有时非但起不到保健作用,甚至还会 帮倒忙。尤其下列4类人,最好少吃或不吃

1、痰湿偏盛者。这样的人常表现为舌苔 厚腻、口甜或口中发腻、食欲不振,平时常感 吐、眼睑及面部浮肿等症状。大枣的滋腻之 性容易助湿, 使得痰湿停留在体内难以清 除,进而加重上述不适。这种体质的人更适 合吃薏仁、红小豆、山药、丝瓜等健脾利湿的

觉胃部胀满,严重者会伴有头晕、恶心、呕

2、爱上火的人。这类人体质偏热,经常 出现便秘、口臭、咽喉牙龈肿痛等上火症状, 而大枣性味甘温,偏于温补,若大量食用,犹

3、感冒初期患者。感冒初期,入侵人体 的风寒或者风热之邪正盛, 若此时食用大 枣, 其黏腻的性质常常会导致邪气滞留,造 成"闭门留寇"的后果,使得体内的病邪难 以驱除,不利于恢复。

4、糖尿病患者。大枣含糖量较多,会使 糖尿病患者血糖增高,病情加重。因此,血糖 高的人不宜多吃大枣。

## 四款沙拉排毒防便秘

长时间便秘会导致你身体内的都市增 长,也会给脸上带来很多的斑斑点点,怎么 排毒才健康,中医专家说:常吃水果能有效 的帮助身体排出毒素使身体更健康。

### 四种水果排毒养颜:

1、樱桃。很有价值的天然药食。樱桃的 果肉能去除毒素和不洁的体液,因而对肾脏 排毒具有相当的辅助功效,同时还有温和的 通便作用。选择时,最好选择果实饱满结实、 带有绿梗的樱桃。

2、草莓。是不可忽略的排毒水果,热量 不高,而且又含有维生素 C。在自然疗法中, 草莓可用来清洁胃肠道,并强固肝脏。不过, 对阿司匹林过敏和肠胃功能不好的人,不宜

3、苹果。如果怕胖,苹果是不错的选择。 除了丰富的膳食纤维外,它所含的半乳糖醛 酸对排毒很有帮助,而果胶则能避免食物在 肠内腐化。选择苹果时,别忘了常换换不同 颜色的苹果品种,效果更好。

4、葡萄。现在几乎一年四季都能吃到的 深紫色葡萄,也具有排毒的效果。它能帮助 肠内黏液组成,帮助肝、肠、胃、肾清除体内 的垃圾。唯一的小缺点是热量有点高,40颗 葡萄相当于2个苹果的热量。

每天吃一些水果能有效的给身体排毒, 让身体不那么有负担。

### 平日特质沙拉也可以排毒

1、油桃沙拉。将新鲜的油桃切成薄片, 混合洋葱丝、生菜丝、黄瓜丝,加上少许辣椒 酱混合橄榄油以及醋组成的混合汁,一道新 鲜多彩的色拉就出来啦!

2、烤亚洲色拉。将青红椒、洋葱、西红

柿、口蘑等蔬菜烤制一下,撒上由橄榄油、 醋、芥末酱、盐、胡椒粉混合而成的酱汁,烤 制过的口感有一种鲜美的口感,也是不错的 3、水果通心粉沙拉。将苹果、梨、瘦火

腿、奶酪切碎备用,通心粉煮熟后,放入少许 辣椒粉以及香醋,将打碎的蔬果放入通心粉 中,新鲜美味的水果通心粉沙拉即可。

4、新土豆沙拉。土豆的绵软口感配合奶 油酱是绝佳搭配,我们还可以在新土豆沙拉 里加入少许黄瓜、葱以及新鲜香草。土豆的 营养相当丰富,尤其是对皮肤很好。

## 这样吃黑木耳清肠道



很多人受过便秘的困扰,本期,给大家 推荐一对能缓解便秘的食物搭档-耳白菜

黑木耳不仅是人们熟知的"血管清道 夫",也是"肠道清道夫",其中丰富的膳食 纤维能促进胃肠蠕动。白菜具有养胃生津、

除烦解渴、利尿通便等功效。因而,二者相搭 配,不但色彩上黑白分明,口感口味互相补 充,通便效果也是相得益彰。木耳白菜汤的 做法很简单,把黑木耳用水泡开,将大白菜 叶切段,一起放入锅中加入调料煮熟即可。

生命时报