

<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

13位ISBN编号：9787121120336

10位ISBN编号：712112033X

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：李宁 编

页数：127

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>

<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

前言

在现代社会中，人们在日常生活中会遇到不同程度的空气污上染、电磁辐射、细菌超标、食品滥用添加剂等问题，容易使体内累积毒素。

体内毒素过多会导致人体患病。

经常伤风感冒，习惯性或偶发性便秘，头痛头晕，神经紧张、敏感，皮肤粗糙、脸上出现暗疮、粉刺或湿疹，食欲不振等症状，是身体中毒的信号。

这些症状出现得越多、越明显，就说明身体中毒越深，需要赶快为身体排毒，保证身体健康。

随着生活水平的提高，人们对饮食有了更高的要求，然而美味佳肴、山珍海味等摄入过多，或是对饮食不加控制，久而久之容易使人肥胖。

肥胖不仅有碍外表美，还会影响身体健康，甚至缩短寿命。

因此，瘦身对每个人的意义都是不言而喻的，健康的美丽是最基本的瘦身法则。

排毒篇从认识毒素开始，深入讲解有效排毒的营养素和生活中需要注意的排毒细节，介绍了绿豆、芹菜、南瓜、苦瓜等40种特效排毒食材，详细分析了每种食材的排毒功效，还给出了相关的厨房小窍门、营养师叮嘱和搭配建议等，也提供了超有效的排毒食谱。

此外，我们精心定制了7日排毒食谱，照着这个食谱来吃，7天就能让你体内的毒素顺利排出！

瘦身篇从测量你是否需要瘦身开始，解决了如何兼顾美食和瘦身的问题，介绍了燕麦、糙米、辣椒、魔芋等28种特效瘦身食材，详细解析了每种食材的瘦身功效。

此外，厨房小窍门、营养师叮嘱和搭配建议等为你提供意外的惊喜；超简单实用的瘦身菜谱，能帮你在享受美食的同时健康瘦身。

最后，我们的7日瘦身食谱推荐为你量身定制了一个星期的菜肴搭配，让你在7天内健康瘦下来！

要不要尝试一下呢？

从现在开始，踏上美丽又享“瘦”的快乐之旅吧！

<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

内容概要

生活水平的提高，生活环境的影响，致使人们体内毒素纵生。

医学研究表明，毒素是导致身体发胖的重要因素之一。

鉴于此，对于所有追求健康，尤其是爱美的人士来说，排毒瘦身便显得极为迫切。

想成功减肥，排毒必不可少。

本书食谱均由专家审定，排毒瘦身功效显著；且食材种类繁多，可以适合不同口味者食用，让你在享用美味佳肴的同时，快乐排毒，轻松瘦身。

<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

作者简介

李宁，女，北京协和医院营养专家、中国协和医科大学老师、全国妇联“心系好儿童”项目专家组成员，对孕产妇、婴幼儿及糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗和指导经验丰富。

参与《现代临床营养学》等多部专著和《食物是最好的医药》等科普著作的编写，在《健康报》、《保健时报》等报刊杂志上发表过科普短文数十篇，多次在中央人民广播电台、中央电视台生活栏目担当嘉宾，进行营养知识的科普和大众健康的宣传教育工作。

<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

书籍目录

Part 1 排毒篇 ¬——40种特效排毒食物 你对排毒了解多少 测试一下是否需要排毒 毒从哪里来 人体如何排除体内毒素 怎样才能更有效排毒 哪些营养素有利于排毒 日常饮食排毒细节 糙米 黄瓜糙米饭 白萝卜 蛋香萝卜丝 炆白萝卜条 白萝卜粥 芹菜 黄豆芽炒芹菜 南瓜 脆炒南瓜丝 苦瓜 苦瓜炒蛋 干煸苦瓜 7日排毒食谱推荐 Part 2 瘦身篇 ¬——28种特效瘦身食物 测试一下你需要瘦身吗 如何计算标准体重 你的体型是偏瘦还是偏胖 怎样吃能有效瘦身 瘦身的饮食技巧 能有效瘦身的营养素 瘦身配餐要点 玉米 空心菜 炆玉米 松仁玉米 玉米绿豆粥 燕麦 燕麦肉末粥 黑芝麻燕麦粥 燕麦饭 燕麦南瓜粥

<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

章节摘录

插图：进食时要做到细嚼慢咽进食时，不能贪多求快，最好细嚼慢咽。

这样能分泌较多唾液，中和各种毒性物质，引发良性的连锁反应，帮助身体排出更多的毒素。

吃饭控制在八分饱吃饭过多，摄入的蛋白质、脂肪及酒精就会过量，肝脏就会很费力地去分解这些食物代谢出来的毒素，完成其他的生理功能就会受到影响。

所以，有节制的饮食才能减轻肝脏负担，加快毒素的消除。

控制盐分的摄入过多的盐分会导致闭尿、闭汗，引起体内水分堆积。

如果你口味一直较重的话，可以选择有天然成味的蔬菜（如芹菜）等来替代食盐。

少食荤，多食素暴饮暴食和摄入过多的油腻和刺激性食物，很容易在新陈代谢中产生大量毒素。

因此，要多吃蔬果和杂粮，帮助毒素的分解和排出。

可以在周六、周日这两天吃素食，让肠胃得到调整和休息。

多食新鲜的食物尽量吃新鲜、当季的食物，不要用过多的调味料和添加物。

此外，还要注意的，放在冰箱里的食物也不一定就是新鲜的，有的食物放进冰箱要用保鲜膜包好，放的天数也不要太多。

多食富含叶绿素和纤维素的食物食物中含有叶绿素和纤维素，也就具有了解毒功能。

多吃这类食物能帮助消除体内积累的毒性物质。

毒性物质会吸附在食物纤维和叶绿素上，通常在由肝脏排出而被小肠吸收前，可随大便排出体外，能有效减少毒素累积。

多食富含抗氧化剂的食物多吃富含维生素C、维生素E等抗氧化剂的食物，能预防体内毒素堆积，消除体内的自避开对肠道不利的食物酒精：酒精同直肠癌、结肠癌的发生有着密切的关系。

黄油和奶油：会增强肠道内壁的渗透性，使细菌容易通过。

动物脂肪：会刺激胆汁分泌，产生大量的胆汁酸。

还会改变肠道内的菌群状况，增加可以促使胆汁酸演变为致癌物的细菌量。

白糖：有利于细菌特别是大肠杆菌在肠道内的迅速繁殖。

精米面：容易使大便变硬。

不要偏食长期只摄入一种营养物质，其代谢物容易使肠道老化，并使肌肤粗糙，还会引起头痛、恶心、眩晕等不适。

摄取优质乳制品多食用以有益菌制造的活性乳制品，有利于排便，同时还能增加人体内钙质的吸收。

<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

编辑推荐

《专家指导排毒瘦身特效食谱》：有效排毒，净化体内环境，瘦身不复胖，自然美丽又健康。排毒清体，有效瘦身。

40种物资排毒食材，让你无毒一身轻，28种特效瘦身食材，轻松“享”瘦很简单，7日排毒瘦身食谱，营养师教你每天三餐怎么吃。

<<专家指导排毒瘦身特效食谱>>

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>