

<<这么吃就毒不到我>>

图书基本信息

书名：<<这么吃就毒不到我>>

13位ISBN编号：9787509403983

10位ISBN编号：7509403987

出版时间：2010-6

出版时间：蓝天出版社

作者：李清亚 编

页数：334

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>

<<这么吃就毒不到我>>

前言

21世纪是以人为本的世纪。

从根本上说，是健康和生命受到空前关注的世纪。

因为世上没有什么比健康和生命更重要的了！

健康是1，生活、情感、工作、事业乃至财富都是0。

有了健康，才会拥有一切。

有了健康这个1，后边的0才有意义，才可以填上若干。

否则，人的一切都将归之于零。

健康是人生的基础，人们都希望有一个健康的身体，长久的人生。

但影响健康和生命的因素很多，在人的生命旅程中，各路“杀手”都在威胁和损害着人的健康和生命。

如现代人生活在多肉少菜、食物精细、吸烟饮酒、压力很大又缺乏运动的生存环境，水果和蔬菜上残留的农药和各种药剂、空气中的金属微粒、被污染过的水源、居室通风不畅、装修污染、电器电磁辐射、不良生活习惯等，这些影响健康和生命的因素都会使人形成“毒性”状态。

很多保健专家认为，这种情况若不加以改善，毒素不但会在不知不觉中损害人的健康，使机体功能变得异常，甚至还会引发危害生命的疾病。

因此，防毒、排毒是21世纪关于健康的最新理念，它顺应了人们维护健康和美丽的愿望，更是找到了解决健康问题的症结所在。

我们应该承认，随着社会的进步，我们的保健方式也应该进步了，对于生活在这个紧张而又快节奏社会中的人们而言，不论从心理、生活方式、生理结构等方面来看，都更应该珍爱自己，排出体内毒素，让自己轻装上阵。

然而，你知道吗？

排毒的最好方法是利用日常生活中常见的一些食物，通过科学合理的饮食，有目的、有选择地进食那些具有排毒解毒功效的食物，这样将使你获得医食兼优的享受。

《这么吃就“毒”不到我》正是针对现代人不堪毒素的困扰，依据我国传统医学经典著作《黄帝内经》中提出的“清毒”养生理论和现代医学倡导的合理膳食观念，从日常生活的饮食入手，指导人们运用天然食物或自然手段，清除身体内的毒素和人体垃圾，以维护身体健康。

其本质是通过激活或加强人体自身固有的防毒、解毒、排毒系统功能，为我们的身体打造一个健康的排毒系统。

无论你是年轻的上班族，还是中老年朋友，无论你是追求美丽容颜，还是要摆脱疾病缠身的困扰，或是想松弛疲惫的身心，相信它都会给你最大的帮助。

吃饭是为了活着，但活着绝不是为了吃饭。

我们科学饮食、排毒养生的目的是为了更加美好的人生、更加丰富的生活和更加壮丽的事业，相信读者朋友也是这样看的。

<<这么吃就毒不到我>>

内容概要

医学经典著作《黄帝内经》中指出，人体内部积滞的各种垃圾（毒素），会导致人体慢性中毒，是人类罹患各种疾病和早衰的首要因素。

人体的排毒系统不是万能的，当人体机能下降时，一些体内无法代谢的毒素就开始侵袭人体健康。

要想拥有健康，阻毒、解毒、排毒一样都不能少。

开始行动吧，健康生活将从此开始！

制订身体排毒计划，健康零负担！

毒素是人类罹患各种疾病和早衰的首要原因，我们要拒绝毒素入侵，首先从吃做起！

天然食物排毒，给身体来个最健康、最安全的大扫除！

排出体内毒素，远离致病隐患，做个健健康康的现代人！

破译健康排毒密码，让你即刻拥有纯净无毒的健康体质！

排毒不仅仅是一种养生方式，更是一种生活方式，你行动了吗？

随着科学的不断进步，愈来愈多的医学家和营养保健专家一致认为，拒绝毒素入侵，远离毒素危害，首先要从吃做起，通过科学合理的饮食，有目的、有选择地进食那些具有排毒功效的食物，将使你获得医食兼优的享受！

《这么吃，就毒不到我》教你如何通过科学合理饮食，享有健康、幸福的生活！

<<这么吃就毒不到我>>

作者简介

李清亚，男，1959年3月生。

1976年3月入伍。

1979年9月考入第四军医大学医疗系，1984年8月毕业后从事营养与食品卫生研究和中医保健工作至今

。现任北京军区军事医学研究所军队卫生科主任、副研究员，兼任中国人民解放军医学科学技术委员会军队卫生专业委员会委员、全军临床

<<这么吃就毒不到我>>

书籍目录

Part 1 “毒”遍天下，防不胜防 一、毒素——影响人体健康的元凶 二、人体排毒卫士 三、“毒”无处不在 四、身体发出的“中毒”预警信号

Part 2 吃得科学，既营养又阻毒 一、合理膳食，营养平衡 二、注意饮食安全，杜绝食物中毒 三、合理烹调，美味又营养

Part 3 缺乏饮食知识，容易中毒 一、提高警惕，预防食物中毒 二、有些食物不宜常吃、多吃 三、特殊人群不宜多吃的食物

Part 4 走近解毒食物，远离毒害 一、五谷杂粮，每餐必备的解毒良药 二、蔬菜和薯类，肠胃清新的原动力 三、时令水果，排毒养颜魅力先锋 四、水产品、肉、蛋等荤食排毒大检阅 五、菌藻食物，排毒养颜的食中圣品 六、选择好饮品，人体排毒的助推剂 七、排毒药材，人体毒素的准克星

Part 5 常吃排毒餐，常喝排毒汤 一、常吃排毒菜 二、常吃排毒餐 三、常吃排毒药膳 四、常喝排毒汤 五、常喝排毒粥 六、常喝排毒饮料

Part 6 掌握正确方法，排毒有奇效 一、生食排毒法 二、素食排毒法 三、断食排毒法 四、食物搭配排毒法 五、辣椒碱排毒法 六、定期排毒法 七、自然顺序排毒法 八、四季排毒法

Part 7 排除体内毒素，一身轻松 一、减少自由基 二、排除宿便 三、减少尿酸 四、消除乳酸 五、减少胆固醇 六、释放体内废气 七、清除淤血 八、降低血液浓度 九、避免脂肪过多 十、清除水毒

Part 9 强化器官功能，毒素无处藏 一、护肤，增强其排毒功能 二、养胃，让它的功能更好 三、保养肠道，确保畅通无阻 四、养肺，将废物呼出体外 五、护肝，保证其正常运作 六、暖肾，使毒素及时排出

Part 9 补充营养素，高效排毒没商量 一、水——生命之源 二、膳食纤维——绿色清道夫 三、维生素——不可或缺的元素 四、营养剂——排毒的重要辅助物

Part 10 对症饮食，清除毒素无敌手 一、感冒 二、哮喘 三、慢性支气管炎 四、肺炎 五、胃痛 六、高血压 七、高脂血症 八、动脉硬化 九、胆结石症 十、糖尿病 十一、痛风 十二、便秘 十三、失眠

Part 11 不同人群攻毒方略，跟“毒”说再见 一、应酬族饮食攻毒方略 二、外食族饮食攻毒方略 三、主妇族饮食攻毒方略 四、儿童族饮食攻毒方略 五、银发族饮食攻毒方略 六、肥胖族饮食攻毒方略

<<这么吃就毒不到我>>

章节摘录

插图：(2) 宿便大肠是一根与身高几乎同长，里面充满皱褶的管道。

大肠长年累月地运输废物残渣，却得不到清洗，久而久之，大肠壁内就形成了“宿便”：一般3~5日不解大便而停留于肠管内的食物废物叫宿便。

据统计，人体内的“垃圾”有2~4千克，大多滞留于肠道内及血液和腺体中。

如果宿便无法及时排出，就会在肠道内腐化分解，毒素将被重新吸收，毒害我们的身体，从而导致有害细菌滋长，诱发各种疾病，如痔疮、头痛、口腔溃疡、肤色不好、皮肤黑斑、痤疮（青春痘）、肝病、高血压、糖尿病、肥胖病、肠胃不佳以及风湿性关节炎、肾功能障碍、肺病、精神异常、各种妇科病等。

(3) 胆固醇胆固醇是人体不可缺少的一种营养物质。

人体内的胆固醇绝大部分由肝脏制造，它不仅作为身体的结构部分，还可以帮助合成胆汁和维生素D，是生成细胞膜及体内激素的重要原料。

但是胆固醇过多，在血液运输中就会给血管增加压力。

一旦运输胆固醇的高密度脂蛋白减少，低密度脂蛋白增多，就会导致胆固醇在血管壁上堆积，致使血管逐渐变窄，从而引发高血压和心脑血管疾病。

因此，胆固醇被认为是成人疾病的元凶。

(4) 尿酸尿酸是人体新陈代谢的一种产物。

我们的细胞日以继夜地进行替旧换新，我们所吃的食物需要进行消化和代谢，而淘汰下来的陈旧细胞和含嘌呤成分的食物分解后就会形成尿酸。

如果尿酸产生过多，或者排出不畅，就会沉积在人体软组织或者关节中，容易引起关节处红肿、酸痛、发热，关节变形等。

要调节身体中的尿酸含量，应当多喝水，少饮酒，不要摄入过多脂肪和蛋白质。

肥胖的人血液中所含的尿酸要高于普通人，可以用减肥的方法调节，但不要减得过快。

每月减1~2千克较为适宜，否则脂肪分解时尿酸的排泄量也会减少。

要降低尿酸，可以采用减少嘌呤摄入量的办法。

嘌呤含量较低的食物有蔬菜、瓜果、蛋、奶、米、麦等；而含量较高的则有动物内脏、鱼类、虾类、香菇、黄豆、酵母粉等。

<<这么吃就毒不到我>>

编辑推荐

《这么吃就"毒"不到我》编辑推荐：营养学、中医保健专家，教你如何阻绝毒素上身！

如何提升自体的解毒功能！

如何轻松有效排除体内毒素！

使您远离致病隐患，不吃药，不生病，让健康主动找上门，拥有健康的一生！

br 现实生活中，可谓“毒”遍天下，百病由毒发！

br 解放军第261医院 br 著名中医专家的不宣秘法！

br 相关研究表明，现代人每天所接触来自外界的有毒物质达37种，人体内正常产生的代谢废物达22种。

百病由毒发。

不管是哪一种毒素，不论是由外侵入，还是由内而生，都会对机体造成伤害，危害人类的身体健康。

因此，为了维护与促进健康，提高生活质量，阻毒、解毒、排毒是现代人的必修课。

<<这么吃就毒不到我>>

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>