

随着环境污染日益严重，现代人越来越重视自身的健康。专家指出，只有及时排除体内的有害物质及过剩营养，保持五脏和体内的清洁，才能保持身体的健美。这里向您推荐5种既天然又经济的排毒食品。

Test：你体内累积了多少毒素？

- 口腔有黏腻感，舌头上有白色的舌苔。
- 吃饭时总是很匆忙，没有细嚼慢咽。
- 脸上常常起疹子，痘痘长不停。
- 喜欢常吃加工处理过的精致食品。
- 生活紧张，暴饮暴食。
- 一到下午，小腿就开始肿胀。
- 没有经常喝水的好习惯！

如果你完全符合其中的3项，那表示你的“体内毒素”已经堆起来了，要迅速地执行体内排毒计划，才会让你的皮肤漂亮，身体健康又轻盈。

黄瓜

味甘，性平，又称青瓜、胡瓜、刺瓜等，原产于印度，具有明显的清热解毒、生津止渴功效。现代医学认为，黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分，同时黄瓜还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分，是难得的排毒养颜食品。

黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。维生素C的含量比西瓜高5倍，能美白肌肤，保持肌肤弹性，抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪，对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。夏日里容易烦躁、口渴、喉痛或痰多，吃黄瓜有助于化解炎症。

荔枝

味甘、酸，性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效。李时珍在《本草纲目》中说：“常食荔枝，补脑健身……”《随身居饮食谱》记载：“荔枝甘温而香，通神益智，填精充液，辟臭止痛，滋心营，养肝血，果中美品，鲜者尤佳。”现代医学认为，荔枝含维生素A、B1、C，还含有果胶、

游离氨基酸、蛋白质以及铁、磷、钙等多种元素。现代医学研究证明，荔枝有补肾、改善肝功能、加速毒素排出、促进细胞生成、使皮肤细嫩等作用，是排毒养颜的理想水果。

木耳

味甘，性平，有排毒解毒、清胃涤肠、和血止血等功效。古书记载，木耳“益气不饥，轻身强志”。木耳富含碳水化合物、胶质、脑磷脂、纤维素、葡萄糖、木糖、卵磷脂、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、蛋白质、铁、钙、磷等多种营养成分，被誉为“素中之荤”。木耳中所含的一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清胃的作用。

蜂蜜

味甘，性平，自古就是滋补强身、排毒养颜的佳品。《神农本草经》记载：“久服强志轻身，不老延年。”蜂蜜富含维生素B2、C，以及果糖、葡萄糖、麦芽糖、蔗糖、优质蛋白质、钾、钠、铁、天然香料、乳酸、苹果酸、淀粉酶、氧化酶等多种成分，对润肺止咳、润肠通便、排毒养颜有显著功效。近代医学研究证明，蜂蜜中的主要成分葡萄糖和果糖，很容易被人体吸收利用。常吃蜂蜜能达到排出毒素、美容养颜的效果，对防治心血管疾病和神经衰弱等症也很有好处。

胡萝卜

味甘，性凉，有养血排毒、健脾和胃的功效，素有“小人参”之称。胡萝卜富含糖类、脂肪、挥发油、维生素A、维生素B1、维生素B2、花青素、胡萝卜素、钙、铁等营养成分。现代医学已经证明，胡萝卜是有效的解毒食物，它不仅含有丰富的胡萝卜素，而且含有大量的维生素A和果胶，与体内的汞离子结合之后，能有效降低血液中汞离子的浓度，加速体内汞离子的排出。

绿豆

祖国医学认为，绿豆性味甘寒，解金石、砒霜、草木诸毒。对重金属、农药中毒以及其他各种食物中毒均有防治作用。加速有毒物质在体内的代谢转化向外排泄，绿豆汤是最好的解毒水剂。经常接触铅、砷、镉、化肥、农药等有害物质者，在日常饮食中应多吃些绿豆汤、绿豆粥、绿豆芽。

猪血

我国传统医学认为，猪血有利肠通便、清除肠垢之功效。现代医学证实，猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，能产生一种解毒、清肠的分解物，这种物质能与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生生化反应，然后从消化道排出体外。

海带

中医认为海带性寒、味咸，功能软坚散结、清热利水、去脂降压。现代医学认为海带中的褐藻酸能减慢放射性元素锶被肠道吸收，并能排出体外，因而海带有预防白血病的作用，对进入体内的镉也有排泄作用。

茶叶

茶叶的解毒作用，早在《神农本草经》中就有记载。现代医学认为，茶叶具有加快体内有毒物质排泄的作用，这与其所含茶多酚、多糖和维生素（维生素产品，维生素资讯）c的综合作用是分不开的。

无花果

为水果中之佳品，富含有机酸和多种酶，具有清热润肠、助消化（助消化产品，助消化资讯）、保肝解毒功效。