

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸緋2009/03/02 15:09

1. 地瓜SweetPotato

地瓜所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助排便。最棒的吃法是烤地瓜，而且连皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。

2. 绿豆MungBeans

绿豆具清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效，多喝绿豆汤有利于排毒、消肿，不过煮的时间不宜过长，以免有机酸、维持生活素受到破坏而降低作用。

3. 燕麦Oats

燕麦能滑肠通便，促使粪便体积变大、水分增加，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择，搅打时也可加入其他食材，如苹果、葡萄乾，营养又能促进排便！

4. 薏仁Job"stears

薏仁可促进体内血液循环、水分代谢，发挥利尿消肿的效果，有助于改善水肿型肥胖。薏仁水是不错的排毒方法，直接将薏仁用开水煮烂后，适个人口味添加少许的糖，是肌肤美白的天然保养品。

5. 小米Millet

小米不含麸质，不会刺激肠道壁，是属于比较温和的纤维质，容易被消化，因此适合搭配排毒餐食用。小米粥很适合排毒，有清热利尿的功效，营养丰富，也有助于美白。

6. 糙米BrownRice

糙米就是全米，保留米糠，有丰富的纤维，具吸水、吸脂作用及相当的饱足感，能整肠利便，有助于排毒。每天早餐一碗吃糙米粥或来一杯糙米豆浆是不错的排毒方法。

7. 红豆SmallRedBeans

可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿。可在睡前将红豆用电饭煲炖煮浸泡一段时间，隔天将无糖的红豆汤水当开水喝，能有效促进排毒。

8. 胡萝卜Carrot

胡萝卜对改善便秘很有帮助，也富含β-胡萝卜素，可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好，因为它能清热解毒，润肠通便，打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁，既好喝又解渴，也有利排毒。

9. 山药Yam

山药可整顿消化系统，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖，而且增加免疫功能。以生食排毒效果最好，可将去皮白山药和菠萝切小块，一起打成汁饮用，有健胃整肠的功能。

10. 牛蒡Lappa

牛蒡可促进血液循环、新陈代谢，并有调整肠道功能的效果，所含的膳食纤维可以保有水分、软化粪便，有助排毒、消除便秘。可做成牛蒡茶随时饮用，长期服用。

11. 芦笋Asparagus

芦笋含多种营养素，所含的天门冬素与钾有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利排毒。绿芦笋的荀尖富含维持生活素A，料理时可将尖端微露水面，能保存最多营养素滋味又好。

12. 洋葱Onion

洋葱能促进肠胃蠕动，加强消化能力，且含有丰富的硫，和蛋白质结合的情形最好，对肝脏特别有益，因此有助于排毒。煮一锅以洋葱为主的蔬菜汤，加入绿花椰菜、胡萝卜、芹菜等多种高纤水果蔬菜，能分解体内积累的毒素，有助排便。

13. 莲藕Lotusroot

莲藕的利尿作用，能促进体内废物快速排出藉此净化血液。莲藕冷热食用皆宜，将莲藕榨打成汁，可加一点蜂蜜调味直接饮用，也可以小火加温，加一点糖，趁温热时喝。

14. 白萝卜Radish

萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，利于减肥。如果想利用萝卜来排毒，则适合生食，建议可打成汁或以凉拌、腌渍的方式来食用。

15. 山茼蒿

山茼蒿含丰富维持生活素A，可维护肝脏，有助体内毒素排出。将山茼蒿和柳丁、蕃茄、胡萝卜、柚子、苹果、综合坚果等水果蔬菜一起打成精力汤饮用是不错的选择。

16. 地瓜叶Sweetpotato"leaf

地瓜叶纤维质地柔细、不苦涩，容易有饱足感，又能促进胃肠蠕动、预防便秘。把新鲜地瓜叶洗净后用开水烫熟捞起，与切碎的大蒜及少许盐、油拌匀，就是一道美味爽口的蒜拌地瓜叶！

17. 萝卜叶Radish"leaf

萝卜叶含有丰富的维持生活素和纤维质，有促进食欲、活泼肠道的作用，也能改善便秘。将洗净沥乾的新鲜萝卜叶打成汁，再加入少许蜂蜜一起饮用，常喝可排毒和保健。

18. 川七

川七叶片含有降血糖作用的成分，并能治疗习惯性便秘，减少身体负担。把川七叶、蕃茄、苜蓿芽、黄甜椒、奇异果等水果蔬菜，加上综合坚果与少许的百香果汁或苹果醋混合打成汁饮用。

19. 优格Yoghurt

优格含有大量丰富的乳酸菌，可改善便秘、稳定肠胃。原本积存在肠道的毒素，也会因为乳酸菌的作用，而变得容易排出。喝优酪乳或吃优酪沙拉都是不错的选择，最好早餐空腹前吃，利用优格增加饱足感，减少早餐的摄食量。

20. 醋Vinegar

醋有利于人体的新陈代谢，可排出体内的酸性物质消除疲劳，还有利尿通便的效果。每天早晚用过餐后，各喝一次稀释过的醋，适量饮用有助健康。（太平洋女性网）