

20种排毒最强的食物

(中研院八年研究结果, 仅供参考)



1. 地瓜 Sweet Potato

所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。最棒的吃法是烤地瓜，連皮一起烤，一起吃掉。



2. 綠豆 Mung Beans

具清熱解毒，除濕利尿，消暑解渴功效，多喝綠豆湯有利排毒消腫。煮的時間不宜過長，以免有機酸維生素受破壞而降低作用。



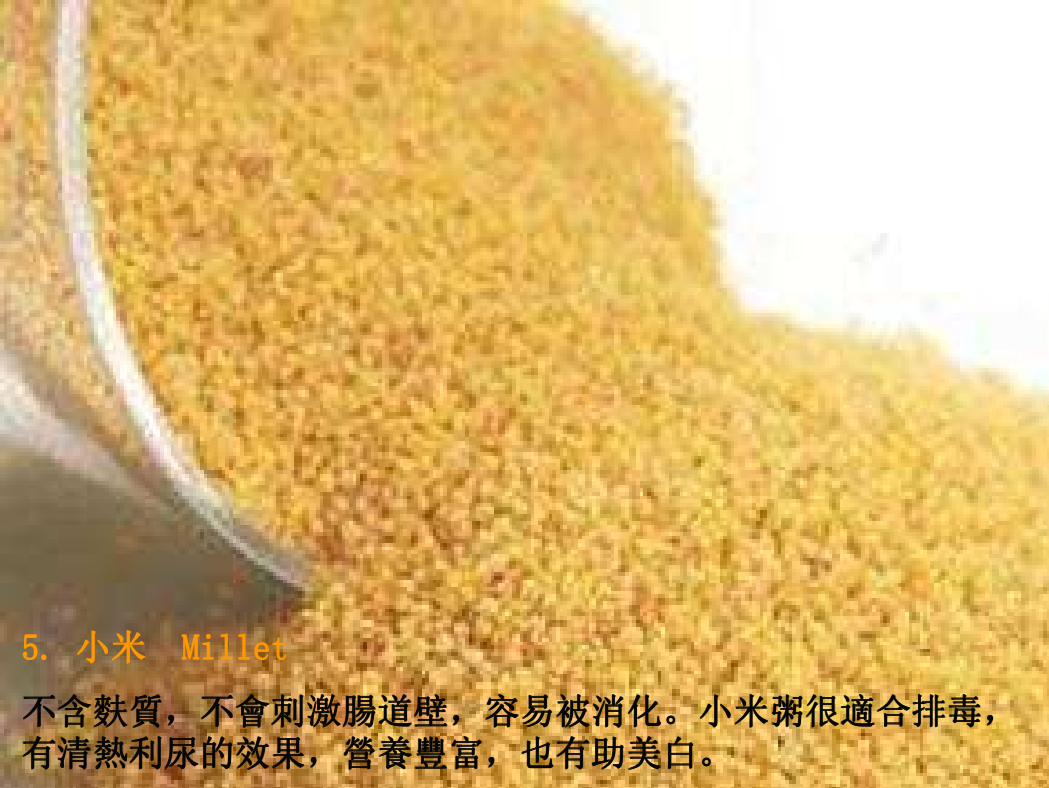
3. 燕麥 Oats

能滑順通便，促進糞便體積變大，水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用。打成汁來喝，可加入蘋果、葡萄乾，是不錯的選擇。



4. 薏仁 Job's Tears

可促進體內血液循環，水分代謝，發揮利尿效果，有助於改善水腫型肥胖。將薏仁煮熟後加少許的糖，是肌膚美白的天然保養品。



5. 小米 Millet

不含麩質，不會刺激腸道壁，容易被消化。小米粥很適合排毒，有清熱利尿的效果，營養豐富，也有助美白。



6. 糙米 Brown Rice

具吸水、吸脂作用，能整腸通便，有助於排毒。每天早餐來一杯糙米豆漿或糙米粥，是不錯的排毒方法。



7. 紅豆 Small Red Beans

紅豆可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿。在睡前將紅豆用電鍋燉煮浸泡一段時間，隔天將無糖的紅豆水當水喝，能有效促進排毒。



8. 胡蘿蔔 Carrot

對改善便秘很有效，也富含β-胡蘿蔔素，可中和毒素，能清熱解毒，潤腸通便。打成果汁+蜂蜜+檸檬汁等飲用，有利排毒。



9. 山藥 Yam

可整頓消化系統，減少皮下脂肪沉積，避免肥胖而且增加免疫功能。生食最好，將去皮山藥 + 鳳梨切小塊打汁，有健胃整腸之功能。



10. 牛蒡 Lappa

牛蒡可促進血液循環，新陳代謝並有調整腸胃功能的效果。所含的膳食纖維可以保有水分，軟化糞便，有助排毒，消除便秘。將其作成牛蒡茶，隨時飲用，長期服用。



11. 蘆筍 Asparagus

蘆筍含多種營養素，所含的天門冬與鉀有利尿作用，能排除體內多餘的水分，有利排毒。蘆筍的筍尖富含維生素A，料理時可將尖端為漏水面，能保存最多營養素，滋味又好。



12. 洋蔥 Onion

洋蔥能促進腸胃蠕動，加強消化能力，含有豐富的硫和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益，因此有助於排毒。煮一鍋洋蔥蔬菜湯，加入花椰菜、胡蘿蔔、芹菜等多種高纖蔬果能分解體內累積的毒素，又有助於排便。

13. 蓮藕 Lotus Root

蓮藕的利尿作用，能促進體內廢物快速排出，藉此淨化血液。將其榨成汁 + 蜂蜜飲用，也可以小火加溫 + 糖，趁熱時喝。



14. 白蘿蔔 Radish

白蘿蔔有很好的利尿效果，所含的纖維素也可促進排便，利於減肥。如果想利用蘿蔔來排毒，則適合生食，打成汁或涼拌方式食用。



15. 蘿蔔葉 Radish's Leaf

含有豐富的維生素和纖維質，有促進食慾、活潑腸道的作用，也能改善便秘。將蘿蔔葉打成汁 + 少許蜂蜜一起食用，常喝可排毒和保健。



16. 地瓜葉 Sweet Potato's Leaf

地瓜葉先為質柔細，不苦澀，容易有飽足感，有能促進胃腸蠕動，預防便秘。將地瓜葉洗淨青燙 + 大蒜 + 少許鹽、油拌勻就是一道美味餐。



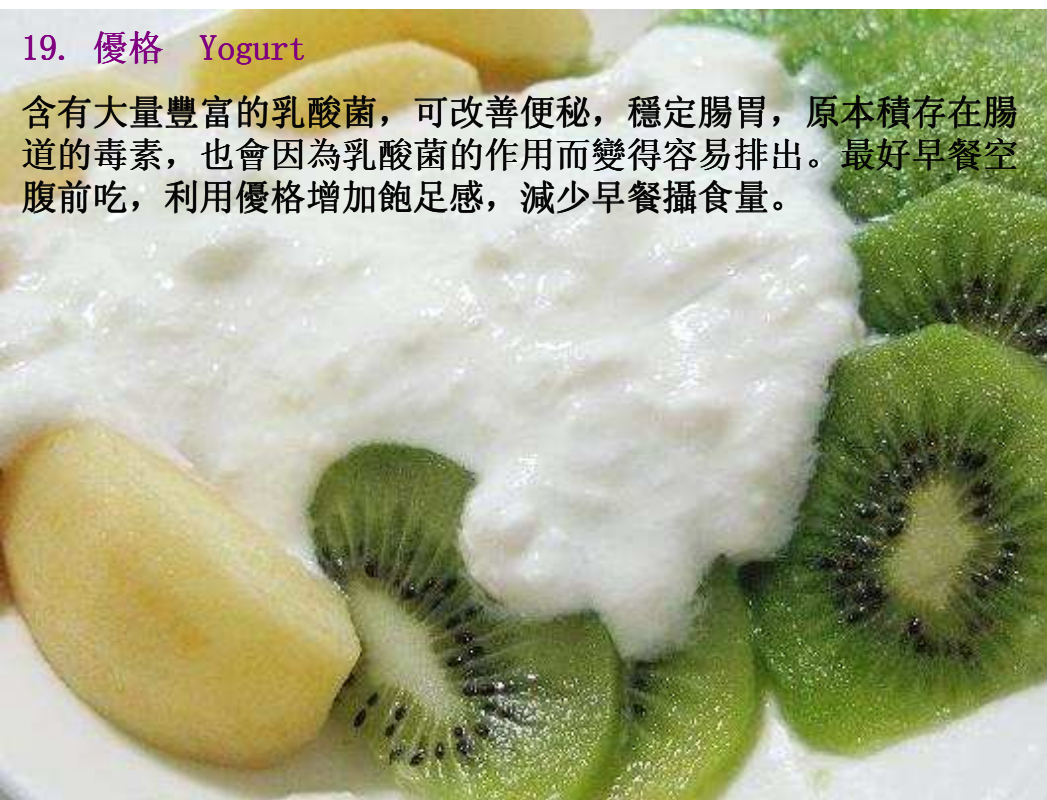
17. 山萵蒿

含豐富的維生素A，可維護肝臟，有助體內毒素排出。將山萵蒿和柳丁、蕃茄、胡蘿蔔、柚子、蘋果、綜合堅果等蔬果一起打成精力湯飲用，是很不錯的選擇。



18. 川七

葉片含有降血糖的成分，並能治療習慣性便秘，減少身體負擔。把川七、蕃茄、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果等蔬果，加上綜合堅果，少許的百香果汁或蘋果醋，混合打成汁飲用。



19. 優格 Yogurt

含有大量豐富的乳酸菌，可改善便秘，穩定腸胃，原本積存在腸道的毒素，也會因為乳酸菌的作用而變得容易排出。最好早餐空腹前吃，利用優格增加飽足感，減少早餐攝食量。



20. 醋 Vinegar

有利於人體的新陳代謝，可排出體內的酸性物質而消除疲勞，還有利尿通便的效果。每天早晚用過餐後，各喝一次稀釋過的醋，適量飲用，有助健康。

~ 祝大家健康快樂 ~

(網路轉載未經求證，僅供參考..)