

史上排毒食物 20 強

“排毒養顏”這句話經常被一些健康人士掛在嘴邊，但真正做起來又毫無頭緒。因此一些所謂的“保健藥”便打著“排毒養顏”的旗號大量衝入市場、迷惑消費者。許多消費者抱著對健康的美好憧憬，花著大價錢卻體驗著小作用，或者說是沒作用，沒得到健康卻又損害了健康。

俗話說：是藥三分毒，吃藥永遠不是第一選擇。除了運動外，食物排毒是上上之策。美食即滿足了你的胃口，又排出了毒素，這樣兩全其美的好事我們為什麼不做呢？

所以說要想身體好，請吃以下 20 種最強的排毒食物！

TOP 1 小米(Millet)

小米不麩質，不刺激腸道壁，屬較溫和的纖維質，易消化，因此適合搭配排毒餐食用。

小米粥很適排毒，有利尿清熱之功效；營養豐富，有助於美白。

TOP 2 糙米(Brown Rice)

糙米即全米，保留米糠，有豐富的纖維，具吸水、吸脂作用及相當的飽足感，能整腸利便，有助於排毒。每天早餐一碗吃糙米粥或來一杯糙米豆漿是不錯的排毒方法。

TOP 3 綠豆(Mung Beans)

綠豆具清熱解毒、除濕利尿、消暑解渴之功效，多喝綠豆湯有利於排毒、消腫，不過煮的時間不宜過長，以免有機酸、維生素受到破壞而降低作用。

TOP 4 紅豆(Small Red Beans)

紅豆可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿。

可在睡前將紅豆用電飯鍋燉煮浸泡一段時間，隔天將無糖的紅豆湯水噹開水喝，能有效促進排毒。

TOP 5 地瓜(Sweet Potato)

地瓜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，而且連皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。

TOP 6 地瓜葉(Sweet potato's leaf)

地瓜葉纖維質地柔細、不苦澀，容易有飽足感，又能促進胃腸蠕動、預防便秘。把新鮮地瓜葉洗淨後用開水燙熟撈起，與剁碎的大蒜及少許鹽、油拌勻，就是一道美味爽口的蒜拌地瓜葉！

TOP 7 胡蘿蔔(Carrot)

胡蘿蔔對改善便秘很有幫助，也富含 β -胡蘿蔔素，可中和毒素。

新鮮的胡蘿蔔排毒效果比較好，因為它能清熱解毒，潤腸通便，打成汁再加上蜂蜜、檸檬汁，既好喝

又解渴，也有利排毒。

TOP 8 白蘿蔔(Radish)

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，建議可打成汁或以涼拌、醃漬的方式來食用。

TOP 9 蘿蔔葉(Radish's leaf)

蘿蔔葉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。

將洗淨瀝乾的新鮮蘿蔔葉打成汁，再加入少許蜂蜜一起飲用，常喝可排毒和保健。

TOP 10 燕麥(Oats)

燕麥能滑腸通便，促使糞便體積變大、水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用。

將蒸熟的燕麥打成汁當作飲料來喝是不錯的選擇，攪打時也可加入其它食材，如蘋果、葡萄乾，營養又能促進排便！

TOP 11 蘆筍(Asparagus)

蘆筍含多種營養素，所含天門冬素與鉀有利尿作用，能排除體內多餘水分，有利排毒。

綠蘆筍的筍尖富含維生素 A，料理時可將尖端微露水面，能保存最多營養素滋味又好。

TOP 12 洋蔥(Onion)

洋蔥能促進腸胃蠕動，加強消化能力，且含有豐富的硫，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。煮一鍋以洋蔥為主的蔬菜湯，加入綠花椰菜、胡蘿蔔、芹菜等多種高纖蔬果，能分解體內累積的毒素，有助排便。

TOP 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。蓮藕冷熱食用皆宜，將蓮藕榨打成汁，可加一點蜂蜜調味直接飲用，也可以小火加溫，加一點糖，趁溫熱時喝。

TOP 14 優格(Yo ghurt)

優格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。喝酸奶或吃優酪色拉都是不錯的選擇，最好早餐空腹前吃，利用優格增加飽足感，減少早餐的攝食量。

TOP 15 醋(Vinegar)

醋有利於人體的新陳代謝，可排出體內的酸性物質消除疲勞，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。

TOP 16 薏仁(Job's tears) 薏仁可促進體內血液循環、水分代謝，發揮利尿消腫的效果，有助於改善水腫型肥胖。 薏仁水是不錯的排毒方法，直接將薏仁用開水煮爛後，適個人口味添加少許的糖，是肌膚美白的天然保養品。

TOP 17 山藥(Yam)

山藥可整頓消化系統，減少皮下脂肪沈積，避免肥胖，而且增加免疫功能。

以生食排毒效果最好，可將去皮白山藥和菠蘿切小塊，一起打成汁飲用，有健胃整腸的功能。

TOP 18 牛蒡(Lappa)

牛蒡可促進血液循環、新陳代謝，並有調整腸道功能的效果，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。 可做成牛蒡茶隨時飲用，長期服用。

TOP 19 山萵蒿

山萵蒿含豐富維生素 A，可維護肝臟，有助體內毒素排出。

將山萵蒿和橙子、西紅柿、胡蘿蔔、柚子、蘋果、綜合堅果等蔬果一起打成精力湯飲用是不錯的選擇。

TOP 20 川七 川七葉片含有降血糖作用的成分，並能治療習慣性便秘，減少身體負擔。

把川七葉、西紅柿、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果等蔬果，加上綜合堅果與少許的百香果汁或蘋果醋混合

打成汁飲用。