

# 8樣“解毒”秘方 春節隨你作

已近春節，過了聖誕餐就是跨年宴，無止盡的脂肪、糖、鹽、酒精的讓我們沒有節制的攝入，如果我們的身體有自己的意識，它會提醒我們應該給我們的春節大餐安排一個桌完完全全的素食宴。但是，沒有大餐的春節宴如何讓人開心的迎接新的一年？想要繼續沒有顧慮的享受饕餮大餐嗎？那你就必須知道這些可以幫助你立即排毒的食物了！它們可以快速的清潔你的身體，而且讓你沒有任何禁食的痛苦。我們為你列了一個完整的排毒食物的清單，讓你輕輕鬆松立即排毒！

## 肝臟的清理：杏仁

冬天的雞尾酒不僅帶給你的是宿醉，更會帶來脂肪；在你暴飲暴食之後，脂肪沈積，給你的肝臟帶來負荷，使你患肝病的風險增加。但根據最近的一項由國家癌症研究所雜誌的研究表明，僅僅幾小把富含豐富的維生素的杏仁就可以幫助你排出多余的脂肪。研究人員還發現，維生素E的攝入量的多少與患肝病風險的高低之間存在明顯的逆反應。實驗數據表明你，吃最多約16毫克杏仁有40%的降低肝病的風險的可能性。

## 腹部脂肪阻斷劑：白茶

任何茶可以幫助你舒緩神經，但白茶更是可以攻擊腹部脂肪的良藥。發表在雜誌上的一項研究表明，白茶可以同時促進脂肪分解和防止塊狀脂肪細胞的形成，所以它是最好的減肥茶之一。

## 止痛神藥：姜黃

你只要把一個水袋放在你額頭，再加上

一點點咖喱，那麼你的身體也可以得到同樣的抗炎作用。研究表明，姜黃素，是一種明亮的橙色姜黃香料化合物，對肝臟有強大的抗炎作用。在Gut雜誌上的一項研究發現，補充姜黃素能顯著降低因為膽管堵塞造成炎症的可能性，不失為一種減肥神藥。

## 胃部的清理：鱈梨沙拉

你簡直可以將鱈梨醬看作您的消化系統的驅動程序。在某農業食品化學雜誌上的一項研究分析了用22種不同的水果餵養的一組肝臟受損的老鼠。你猜，哪種水果是最有用？是的沒錯，就是鱈梨。鱈梨沙拉裏的香菜的特別的香味，含有一種獨特的油質，給你的胃部發送一個“不要再吃了”的訊息。

## 緩解宿醉：蘆筍

根據一項在食品科學雜誌裏的研究，蘆筍中發現的氨基酸和礦物質可以減輕宿醉症狀，保護肝細胞抗毒素。同時，蔬菜也是天然的利尿劑，有助於清除身體系統裏多余的

毒素。

## 膽固醇克星：綠羽葉甘藍

甘藍有另人難以置信的淨化多余膽固醇的能力，尤其是用蒸的手法料理的時候。某營養雜誌最近的一項另人驚訝的研究發現，蒸過的甘藍葉富含豐富的膽汁酸和消膽胺，這些都是降低膽固醇的物質。

## 排毒利器：檸檬水

每天至少8杯水——這個理論已經被大多數人接受了。你還可以在你的水裏放入一些檸檬切片。柑橘類水果中含有的豐富的抗氧化的檸檬烯，刺激肝酶，排除體內的毒素。

## 動脈管道工：三文魚

如果戒煙是你新的一年的決議，那麼建議您還可以加一項：吃更多的野生三文魚。



研究人員說，三文魚中含有豐富的omega-3脂肪酸，可以逆轉動脈，消除吸煙帶來的副作用，達到抗炎的目的。國際心臟病學雜誌周的研究發現，吸煙者只需要每天補充僅僅2克的omega-3脂肪酸，就會發現靜脈彈性的明顯改善，健康的血液順暢流動。

## 寒冬吃火鍋 當心四種“火氣”找上你



鼻子易出血、咽喉腫痛……眼下寒意正濃，北方有暖氣南方有空調，取暖設備讓室內空氣很乾燥，各種火鍋肉類食物，加上年底繁忙，不注意飲食清淡和規律生活，極易“上火”。面對市面上琳琅滿目的各種治“上火”的藥，該選用哪種“滅火器”來滅火呢，南京市中醫院金陵名醫館張鍾愛主任中醫師提醒市民，清火要分型，規律生活、清淡飲食是去火的根本。

冬季尤其是冬至以後，不少人會選擇冬令進補，牛羊肉等各種溫熱肉類不加節制，火鍋更是成為禦寒首選，素不肥甘厚味攝入過度，導致脾胃運化功能下降，易發胃火。一般胃火的表現為牙齦腫痛、口臭、易饑、便秘等，分虛實兩種，“虛火”表現為輕微咳嗽、飲食少、便秘、腹脹、舌紅少苔，“實火”表現

為上腹不適、口幹口苦、大便幹硬等。可以用清胃散給予清肝瀉胃，飲食上增加黃綠色蔬菜與新鮮水果。

冬季本身氣候乾燥，加上大多數室內不是吹空調就是有暖氣，濕度較低，如果長時間待在這種環境中，就會出現咽部疼痛、痰少而粘、口鼻乾燥等症狀。可在醫生指導下，選擇清肺利咽羚羊清肺丸、清熱瀉火、涼血解毒梔子金花丸等。肺火滅火器可以通過呼吸法，深呼吸幫助呼吸道排出分泌物，增強免疫力。具體做法，可選擇空氣新鮮的地方，深吸氣，胸腹部膨脹，稍停，然後呼氣，呼氣時，先收縮胸部，再收縮腹部，盡量排出肺內其他，反復做個3-5分鐘，另外也可主動咳嗽幾下，也是保護性的反射動作。

年底都是忙碌的“加班季”，工作太忙、

壓力過大，脾氣容易上來，聚集成肝火。一般表現為頭暈脹痛，面紅目赤，口苦咽乾，急躁易怒，舌邊尖紅，脈數，甚則昏厥、發狂、嘔血等，有時還會感到心煩易怒、睡眠欠佳。對於肝火旺盛的人，可給予中藥對症治療，如口服杞菊地黃丸，少酸多甜，養肝健脾和胃。

本身睡眠質量不好的人，容易受情緒影響，加上自然界中寒風颯颯，多是蕭條之景，情緒比較低落，煩躁不安，久久不能入睡，這主要是由於心腎陰陽失調而導致心火亢盛。症狀多為心悸、失眠多夢、舌尖痛、口舌糜爛、尿黃灼熱等。可以服用滋陰降火藥物之外，飲食上應多食酸棗、百合等補養心腎之品。

Nelson  
Atkins  
MUSEUM OF ART

LUNAR NEW YEAR  
FESTIVAL YEAR OF THE SNAKE

Sunday, Jan. 26 | 10 am-4 pm  
Free admission

Celebrate the Lunar New Year  
with live performances and  
demonstrations by  
local artists, family  
artmaking activities, and  
educational experiences  
in the museum's  
Asian art galleries.

See full event details:  
[nelson-atkins.org/lunar-new-year](http://nelson-atkins.org/lunar-new-year)

