

# 吃對食物打造無毒飲食

黃淑惠

「病從口入」，以往常常是形容將病原菌吃下肚導致疾病上身，現在指的卻是把不應該在食物中出現的有害物質吃進來，長久累積造成對身體的傷害。想要追求健康不生病，重要的就是不要將毒素吃進來，最好呢！再選擇一些可以幫助毒素排出的食物，就更能打造黃金健康力囉！

## 避免毒素入口

人類靠食物維持生命，正確的飲食才能達到健康。相反的若不重視飲食的衛生安全，很有可能在不知不覺中就將毒素攝入，造成「慢性中毒」。像是農藥殘留，短時間大劑量會導致急性中毒，長期低劑量會對免疫、神經、血液功能產生破壞，更甚會誘發癌症。重金屬殘留會危害腎臟、肝臟和神經系統。塑化劑污染會干擾內分泌平衡，影響生殖。戴奧辛、多氯聯苯會導致免疫力異常，流產、畸胎和影響腦部功能。這些都提醒我們在購買食物時必須謹慎小心。

幸好政府有幫我們把關，建立了各種認證系統幫我們做了篩選，所以消費者在選購食材時應優先選擇有政府或民間公信單位認證的產品，例如『TQF』食品安全品質驗證，『CAS』台灣優良農產品驗證，『HACCP』食品安全管制系統驗證等，

至少從食物原料產地到加工銷售，都有受到把關驗證多一層保護。(參見附圖 1 圖 2 食品安全驗證標章)



至少從食物原料產地到加工銷售，都有受到把關驗證多一層保護。(參見附圖 1 圖 2 食品安全驗證標章)



但是食物進到家門後，後續就要靠自己來清除毒素了，以下幾點提醒大家

## 1.依食物特性選擇最適當儲存環境，避免病原菌上身

蔬菜水果一般適合冷藏，根莖澱粉



類則放置陰涼通風處即可。種實堅果未開封者擺放陰涼乾燥處，但一旦開封就最好冷藏。魚肉海鮮當然冷凍，雞蛋、豆腐宜冷藏。調味醬料、醃製品為避免發霉建議冷藏。所有食物分門別類做好分類管理，以先買先煮為原則，縮短食物保存時間，不僅保留最大營養素和美味，也可以避免放久腐壞。特別是台灣高溫潮濕，花生、堅果、種實都很容易受潮感染「黃麴毒素」，因此若發現同一包裝中已經有一顆發霉或變色最好整包都不要吃，確保安全。

### 2.食物烹調前確實做好清洗

許多人會擔心蔬果農藥殘留、微生物蟲卵滋生，所以請一定要做好清洗的動作。正確的蔬果清洗應是先將表面泥沙沖洗乾淨切除不要的蒂頭根部後，浸泡清水 3 分鐘後置於緩慢流動清水下 5-10 分鐘後瀝乾，再進行切割烹調。不需要使用到蔬果清潔劑，因為反而有二度殘留的疑慮，只要清水就可以達到清潔的目的。

### 3.遠離高溫烘烤、油炸油酥的烹調法

雖然選擇了安全來源的食物，但是如果用錯烹調方式，一樣會產生有毒化學物質。像高溫油炸會使脂肪過度氧化產生酸敗反應、裂解反應和聚合反應，這些反應的產物通常都具有刺激性，對腸胃黏膜造成傷害，也具有致癌性會引發細胞突變。另外燒烤很容易產生異環芳香烴化合物，這些都是具有毒性的物質。高溫烘焙時蛋白質和糖類產生的「梅

鈉反應」雖然讓食物產生金黃焦香味，但也同時形成了『丙烯醯胺』的致癌物。這些都提醒大家盡量不要油炸、高溫烹調，選擇清蒸、水煮或低溫烹調都能避免毒物的產生。

### 4.盡量減少精緻糖的添加

已經有許多研究證實過量精緻糖的食用會對身體產生危害，包括容易發胖、血糖不穩、誘發癌細胞等，更因為人體在代謝糖類過程中會消耗維生素 B 群，使身體容易疲倦，不易集中精神與思緒，因此必須減少含糖食物、飲料的攝取才可避免身體提早的老化。



### 5.避開過多食品添加物的攝取



自網路圖片

市售加工食品，無論是為了保色、調味、保存都一定會使用食品添加物。當我們翻開食品成分標示時，可以看到一大串化學名稱，就代表我們正在將原本不應該吃進來的化學物質吞進來了。長期過量的攝取不僅會增加肝腎代謝的負擔，也提高了過敏、氣喘、過動、癌症的發生率。像添加肉品中保色的亞硝酸鹽，已被認定為一級致癌物。黃色 4

號色素已被認定可促發過敏，人工甜味劑的阿斯巴甜會導致眩暈、癲癇。添加於速食麵中抗氧化的 BHA、BHT 具致癌性等等。為了避免毒素上身，應該盡量減少含有過多食品添加物的食品，也就是說多吃食物少吃食品。



### 增加自身排毒力

人體本身是具有清除毒素能力的，包括腸道、肺部、肝臟、腎臟，是人體的解毒排毒四大系統，只要在日常飲食中多攝取排毒食物，強化解毒系統，便能幫助身體順利排出毒素。

#### 1. 足夠的膳食纖維，維持腸道清毒

只有足量的膳食纖維才能達到吸附毒素，刺激腸道蠕動加速毒素排除的目的。建議每餐的蔬菜量最好有 2-3 種，1-1.5 碗的量，米麵飯至少有 1/3 是全穀類，水果每天至少吃 2-3 份量。(1 拳頭大小體積約 1 份)

#### 2. 多些維生素 A、C 的食材和辛香料加強肺部功能

面對空污 (PM2.5) 對呼吸系統造成的危害，必須從強化呼吸道黏膜功能著手。維生素 A 可以促使黏膜細胞分泌黏

表1.強化呼吸道的排毒食物

抗毒營養素	食物來源
維生素A	深綠色蔬菜 (地瓜葉、菠菜) 紅黃色蔬果 (南瓜、甜椒、番茄)
維生素C	新鮮水果 (芭樂、柑橘、奇異果、莓果)
有機硫化物	葱、蒜、洋蔥、白蘿蔔、香菜、花椰菜

糖蛋白保護細胞膜，避免污染物附著入侵。維生素 C 可以強化細胞間的鍵結，降低空污自由基對細胞的攻擊。植化素中有機硫化物則可以抵抗紫外線的氧化壓力，也可以對抗空氣污染對肺的傷害，這些都可以提高肺部清除毒物效能，不妨從紅黃綠色蔬菜、新鮮水果和特殊氣味食材中來補充。(參見表 1)

#### 3. 豐富維生素 B 群和植化素提升肝臟解毒

肝臟是人體最大解毒器官，所有經口、皮膚進入的毒素都會被送到肝臟來解毒，一連串的解毒反應是靠著許多營養素的參與才能完成的，包括維生素 B 群，維生素 C、維生素 E，微量元素(鋅、銅、硒)和各種植化素，因此要提高肝臟解毒功能，日常飲食就多選擇富含這些營養素的食物吧！(參見表 2)

表2.提升肝臟解毒功能的食物

抗毒營養素	食物來源
維生素B群	全穀類 (糙米、全麥、胚芽)、綠葉蔬菜 (蘆筍、空心菜) 豌豆類
維生素C	新鮮水果
維生素E	堅果種子、植物性油脂
生物類異黃酮	紅紫色蔬果、黃豆
吡咯 穀胱甘肽	十字花科植物 (包心菜、青花菜、白菜、蘿蔔、山葵等)
微量元素-鋅	海菜、牡蠣、蛤、肝
微量元素-銅	肝、魚、蝦
微量元素-硒	海產、蒜、小麥胚芽、洋蔥



#### 4. 足量水分幫助腎臟排毒

無論是毒物或營養素，經代謝後都會產生不再為人體所需的廢棄物，這些廢棄物必須經由腎臟過濾後隨著尿液排出體外。唯有充足水分才能維持腎臟一定的清除率，反觀若是減少飲水量，將降低清除造成這些代謝性廢棄物在體內的堆積，因此每日充分飲水 2000CC 對排毒是非常重要的。

#### 掌握五大原則，打造無毒飲食

##### ◆依循時令，選擇當季當地盛產食物

當季熟成收成的食物，是農藥殘留最少的時候。當地盛產的食物是生物里程數最少的食物，也是最不會因為了保存而被施以添加物的食物，這些都會讓我們減少與毒素的接觸。

##### ◆食物選購多樣多色多廠牌

不同種類食物提供不同營養素，像根莖澱粉類提供碳水化合物，豆蛋魚肉類提供優質蛋白質，蔬菜水果提供維生素、礦物質，油脂提供脂肪等，六大類食物都需攝取才能滿足身體所需。特別是各種顏色的蔬果代表提供各種不同的植化素，其各具有不同清毒功能，因此多樣化的飲食才能確保排毒。而向不同市場或廠牌購買食物是分散風險的概念，避



免集中才能保護自己。

##### ◆吃全食物，少食品

多吃天然食物，少吃食品，自然添加物就少，對身體傷害就少。如果能夠吃全食物，就是穀皮、果皮、種實可食部分不丟棄，則可以攝取的纖維和植化素更多，身體解毒清毒能力就更高。

##### ◆吃對份量，建造黃金抵抗力

要提高排毒力，參與解毒排毒營養素的質與量皆需充足。蔬菜和水果的量需佔每餐量的 1/2，蔬菜量一定比水果多。主食佔 1/4 餐量，其中最好 1/2-1/3 是粗



穀。另外豆蛋魚肉佔 1/4 量，優質蛋白不可少，確保有足夠免疫力來抵抗病原菌。(參見健康餐盤)

##### ◆選好油用對油減少發炎

不正確的用油烹調會製造更多自由基攻擊細胞引發老化，像是高溫油炸、燒烤等。因此低溫烹調相對有益。如果選對油品，還可以抑制發炎，像富含Ω-3 脂肪酸的亞麻仁子油、南瓜子油。另外富含Ω-9 脂肪酸的橄欖油、苦茶油和芥花油，則可以幫助身體正常機能運作，維持代謝。因此不要怕用油，而是要用對油。

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉