

# 養生排毒

黃淑惠

一年復始，萬象更新，春暖花開，百花齊放。隨著春天來到，很自然會讓人把心思放在重新追求健康議題上，中醫常謂「春升養肝」，好好利用春天時節來做排毒工作，可以讓身體煥然一新，元氣加倍。

## ◆ 什麼是排毒

所謂毒素？應該包含從人體外攝入（吸入或接觸）和人體自己代謝產生，對身體有害的物質。舉凡空氣污染中的懸浮微粒、病原菌、有毒性氣體，可經皮膚吸收的洗髮精、保養品中的化學成分，還有經口攝入的菸酒、藥物、保健品、殘留農藥、重金屬和添加在食物中的色素、香料、黏稠劑等食品添加物等，這些會產生傷害人體的物質就是毒素的來源。

但人體自有保護力，可藉由臟器間機能不斷合作，進行毒性中和，轉化或吸附並將之排出，這就是所謂排毒。但為何必須特意進行養生排毒？因為工商社會美食充斥，人們大多飲食無節制，生活作息混亂，新陳代謝速度減緩，導致毒素產生多排出少。當感覺容易疲憊、全身酸痛、經

常感冒、體力衰退、出現睡眠障礙時，除了健康檢查外不妨注意一下飲食生活，進行適當排毒，就能讓身體重新起動回復健康狀態。

## ◆ 認識人體的排毒系統

說到排毒，人體主要由體內五大系統來運作：

### 1. 腸胃道排毒

經口進入的毒素，可藉由食物中的膳食纖維，像掃把一樣的粗纖維可將腸壁上代謝出的廢棄物清掃下來。可溶性膳食纖維則像海綿一樣，將不被吸收毒素或代謝產生的毒素吸附進來最終成為糞便排出體外。

如何養腸胃：膳食纖維一定要足夠，無論不可溶纖維或可溶性纖維都必須足量攝取，天天蔬果 579，多選全穀雜糧，養成天天排便習慣，腸道自然好。

### 2. 呼吸系統排毒

口鼻黏膜本身纖維可將空氣中毒物摒除在外。進入氣管、肺臟，呼氣會將代謝產生的 CO<sub>2</sub>、水分排出體外。呼吸道中的

淋巴系統也會像騎兵一樣將入侵的毒素排出，像流鼻涕、咳嗽、排痰這些都是清除毒素的動作。

如何照護呼吸道：避免進出空污場所，帶口罩減少傷害。飲食中多選擇含有機硫化物的食物（大蒜、洋蔥、白花椰、大白菜、芥蘭、白蘿蔔、蘆筍等），這些可提高呼吸黏膜對抗空污帶來的傷害，另外學習正確腹式呼吸法可增加肺活量，對提升呼吸系統功能也有幫助。

### 3. 皮膚系統排毒

皮膚是人體的第一道防禦線，皮膚黏膜強壯自然可將毒素敵檔下來，另一方面就是人體代謝產生的毒素也可藉由「排汗」動作將之排出體外。

如何照護皮膚：許多藥物代謝產物、重金屬也可經由汗液來帶離，但要能排汗首需水分，因此喝足量水成為皮膚排毒關鍵點。一般以 30~35CC/Kg 來計算需要量，若活動量增加則相對多補充。飲食上，多選擇紅、黃、綠色蔬果（番茄、甜椒、南瓜、玉米、芭樂、奇異果、地瓜葉、菠菜等）因提供維生素 A 和 C 可以使皮膚細胞鍵結緊密，促使皮膚更強壯。

### 4. 肝臟排毒

提到排毒需先解毒，肝臟是人體最大

的解毒器官，第一階段先將毒物毒性降低，分解成為可被中和或分解的低毒性物質，再經由第二階段轉化成水溶性物質經由泌尿系統、呼吸系統加以排出才算完成排毒。

如何養肝：肝臟負責的第一階段解毒，需要許多關鍵營養素參與其中。

(1) 維生素 B 群：特別是菸鹼酸、葉酸和 B12 參與了肝臟酵素解毒系統細胞色素 P450 中酵素的運作；

(2) 抗氧化營養素（維生素 A、C、E、植化素）：在解毒過程中會產生許多不安定自由基對細胞產生攻擊，此時如有具抗氧化性營養素就可幫忙清除自由基，像維生素 A、C、E 或是高抗氧化性植化素如茄紅素、花青素、類胡蘿蔔素等就都有保護肝臟解毒的功能；

(3) 微量營養素鋅、硒、鐵、銅：鋅、硒、鐵、銅是參與肝臟中清除自由基抗氧化酵素（SOD，GSH，Catalase）的輔因子，如果飲食中有足量則相對提高肝臟解毒功效。

有關這三大類營養素食物條列於下表 1，飲食中可多選擇。

表 1 肝臟解毒關鍵營養素與食物來源

營養素	食物來源
菸鹼酸	肝腎、瘦肉、胚芽、酵母、黃豆、花生
葉酸	深綠色葉菜、花椰菜、肝腎、酵母
維生素 B12	牡蠣、蛤、牛肝、牛肉、雞蛋
維生素 A	肝臟、牛奶、蛋黃、深綠色、黃色、紅色蔬果
維生素 C	深綠色蔬菜、橘櫟類水果、芭樂
維生素 E	小麥胚芽、胚芽油、堅果、大豆、深綠色蔬菜
鋅	瘦肉、肝、蛋、牡蠣、鰻魚、南瓜子、全穀
硒	瘦肉、魚、全穀（依土壤而定）
鐵	紅肉、豬血、鴨血、肝臟、蛋黃、芝麻、髮菜、紫菜

進入第二階段解毒，就需要一些胺基酸（甘胺酸、牛磺酸、精胺酸、鳥胺酸）來結合並中和毒性。因此優質蛋白質或富含這些胺基酸的食物就需足量攝取。另外，還需含硫有機化合物來參與毒素的硫酸化反應，將毒素轉為水溶性以便排出。含硫有機化合物的食物來源請參見下圖 1。



圖 1 含硫有機化合物

## 5. 腎臟排毒

經由肝臟解毒後的物質成為水溶性就可透過腎臟，藉由尿液排出體外。因此腎臟泌尿系統可說是排毒的末端工廠。

如何護腎：盡量減少不必要的藥物、保養品、來路不明中草藥的攝取，不要再給腎臟額外負擔。足夠水分攝取才能提高腎臟排出量，特別是清晨醒來和黃昏時刻記得補充水分，少量多次飲水才可以提高腎臟過濾率並加快排毒。

### ◆ 如何進行排毒

#### 1. 先避開毒素來源

煙、酒、空污、藥物、合成化學生活用品、過度加工食品，都會讓我們接觸到有毒物質，因此非必要盡量減少使用。

## 2. 減少會使身體發炎食物

過度烹調（高溫燒烤、醃製、烘焙）或高油高糖的添加都會使身體產生過多自由基促發發炎反應。因此避開不當烹調不當添加或減少過敏原攝取都是進行排毒需

## 3. 以天然的食物來餵養身體

選擇天然、有機、低污染食物才能確保身體可以進行排毒並修復組織。

- (1) 全穀雜糧取代部分精緻白米、白麵粉（可大量補充到膳食纖維和 B 群，提高肝臟解毒）；
- (2) 草飼肉品、無投藥海產、未基改豆類、蛋可提供優質蛋白質和解毒所需氨基酸及微量元素，以提高肝臟解毒功效；
- (3) 各式各樣多顏色蔬果：無論是紅、黃、白、綠的蔬果，都有足量膳食纖維和植化素可參與排毒反應，對皮膚、呼吸道、腸胃道、肝腎排毒都有益處；
- (4) 適量堅果和好油：適量油脂，特別是 W-9 脂肪酸（橄欖油、苦茶油）可以幫助膽汁排出，W-3 脂肪酸（深海魚、亞麻仁籽、堅果）可以抗發炎，堅果也是微量元素來源，可以促進排毒運作。

## 4. 適當運動、促進排汗

規律運動除了會燃燒熱量外，還會因提高新陳代謝速率，排汗量增加而加快排毒的進行。但運動時水分的額外補充很重要，確保身體水分是足夠，毒素排出才完全。

## 5. 按摩或乾刷身體

適當的按摩或刷身體可以促進血液和淋巴系統的循環，進而提高毒素的排出。

## 6. 適時的舒壓。

承受過多壓力時，壓力荷爾蒙會使新陳代謝速率下降造成毒素堆積，選擇適合的舒壓活動（瑜珈、打太極拳、聽音樂、閱讀、郊遊踏青）等來舒緩壓力對消除毒素也是有益的。

## 7. 喝足適量水分

無論規律排便，皮膚滋潤、排汗順暢還是尿液排出都需要足量水分來當媒介，因此想要提高排毒效率，保持水分充足最是重要，特別是喝茶、咖啡或利水性強食物（薏仁、紅豆等）時，水分排出多更要提醒必需將水補回。

〈本文作者黃淑惠係郵政醫院營養師〉