

2011年公卫辅导：如何清理体内垃圾 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/652/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_652419.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652419.htm)

如何清理体内垃圾：要点1：维生素A、C、E、要点2：阳性食品、要点3：主食多样化 体内体外都漂亮3招清理体内垃圾 如果因膳食不合理造成体内积聚大量毒素，那么即使你坚持节食、运动，减重效果还是不尽人意。所以，想要瘦得神清气爽，请先清理一下体内垃圾。

要点1：维生素A、C、E 要身体变得轻盈，首先要找到能让身体顺利排毒的营养物质，维生素A、C、E必不可少。富含此类营养物质的食物有：蔬菜类的西红柿、洋百合、甘蓝、韭菜、香菜和辣椒；鱼类中的鲭鱼，发菜、紫菜、海带、海白菜及裙带菜海藻类食物，都是上佳选择。减肥者在减肥过程中正确选择食物可有效补充维生素，避免那种“减肥连维生素都减了”的偏向。

要点2：阳性食品 中医学把食物分为阴阳两性，阴性食品增加能量输入，阳性食品增加能量输出。吸收阳性食物能增加基础新陈代谢率（基础代谢是指人体在清醒而又极端安静的状态下，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量代谢率），即使你在休息的时候，身体照样能积极地释放出能量，这也就有人吃多不胖的原因之一。阳性食物有：红色肉类；根和块茎类蔬菜，如大蒜和生姜；五谷根茎类，如黄豆；坚果类，如芝麻。

要点3：主食多样化 改变主食单一的情况，能更好地帮助肠胃清理体内垃圾。米饭中含有纤维素和复合维生素B；小麦富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和纤维素；大麦含有量多且质量较高的蛋白质和氨基酸，丰富的膳食纤维，维生素B复合体，

铁和镁等矿物质；燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C. 特别推荐：[#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询及合格分数线](#) [#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询汇总](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年公卫辅导：晚餐需牢记3个“不过”点](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：婴儿冬季捂得太严会伤脑](#) 更多信息请访问：[#0000ff>公卫执业医师网校](#) [#0000ff>医师互动交流](#) [#0000ff>百考试题在线题库](#)  
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)