

我被**毒素**汙染了嗎？

解毒排毒可以DIY

文／臺北分院 營養師 侯雅苓

這幾年來，新聞不斷報導食品安全出現問題，包括毒奶粉、塑化劑、毒澱粉、瘦肉精等等，再加上標示不清、成分不符等一籬筐缺失，令消費者對食品安全的信心日漸崩解。然而，來自食物或食品的化學物質及毒素，只是生活中毒素的一部分而已，人體天生具有「解毒」及「排毒」的能力，大家只要在飲食及生活環境中多加注意，便能把毒害降到最低，維護健康。

生活中的毒素哪裡來？

生活中的毒素可歸納為4個來源：

● 無所不在的環境毒素

1. 洗潔劑、洗衣精、漂白水
2. 藥物
3. 化妝品、保養品、香水
4. 染髮劑、除臭劑、香精
5. 含氟牙膏、補牙用的金屬、金屬假牙

● 慢性食物過敏原

慢性食物過敏與急性過敏不同。急性過敏通常有明顯症狀，且過敏原來自外在環

境（如：花粉、塵蟎、空氣中的粉塵等）；慢性食物過敏則不一定有腹瀉、發疹等明顯症狀，常見的食物過敏原包括牛奶、起司、小麥、花生、茄類、豆類、蛋類、穀類、水果、雞肉、紅肉、海鮮、堅果、糖。這些食物過敏原會刺激免疫反應，造成身體一直處於微發炎狀態，免疫系統長期打仗，消耗過多營養素及能量，不僅干擾細胞正常代謝及功能，也容易養成肥胖體質。民眾可減少攝取頻率或攝取量，亦可做精確的食物過敏原檢測，徹底遠離食物過敏原。

●心理壓力

生活中的種種壓力及負面情緒等，容易造成交感神經及副交感神經的平衡失調，影響神經及內分泌功能，可能導致失眠、頭痛、食慾不振、暴飲暴食、便秘、腹瀉等症狀，干擾營養素的吸收代謝，對生理及生活品質影響甚大，因此也稱為「心靈毒素」。



身體毒素量檢測表

毒素症狀

- 與其他人相比，容易出現火氣大、嘴破、口臭等症狀
- 思緒不清晰，專注力差
- 每日平均睡眠超過7小時仍覺得睡不飽，精神不濟
- 有失眠困擾
- 經常性過敏，如：打噴嚏、流鼻水、咳嗽、氣喘、皮膚癢
- 皮膚粗糙或長痘子
- 經常感到身體緊繃、痠痛
- 經常處於焦躁不安的情緒中，很難感到平靜快樂
- 對外界的人事提不起興趣或興奮的感受
- 容易感冒，免疫力低下
- 容易疲倦

生活型態

- 平均2天以上排便1次或有便秘困擾
- 常會吸入汽機車廢氣
- 有抽菸習慣或會接觸到二手菸
- 經常飲酒
- 喜歡吃加工食品而非天然食物
- 常在密閉環境裡生活或工作
- 高壓力的工作及生活環境
- 一天飲水少於2000c.c (不含茶、飲料、湯品在內)
- 不喜歡或不容易吃到大量蔬菜水果

檢測結果 (勾選的題數)

3個以下	身體只有累積少量毒素
4-10個	身體已累積一些毒素，並開始干擾代謝
10個以上	身體已累積過量毒素，產生慢性疾病

●汗濁的空氣與缺氧

生活在當前環境，要呼吸到新鮮空氣還真不容易，然而與其說是空氣汗濁，倒不如說是氧氣濃度不足。很多人每天長時間待在密閉空間，室內充滿芳香劑、菸味、油漆味、除臭劑等，又缺乏運動，攝取的氧氣不足，能量代謝減少，非但容易覺得疲倦，還會助長癌細胞的增生。

解毒排毒DIY

但是，大家也不必過於擔心，只要針對以下幾點加強抗毒，就不怕身體累積過多毒素囉！

●飲食內容方面

1 健康均衡的飲食

均衡攝取各類各色食物，並以「天然、高纖、新鮮」為原則。天然且新鮮的食物沒有經過加工，能保有食物原來的酵素及營養素，只要不過度烹調（如：溫度過高、烹煮過久、重複加熱），就能攝取到最好吸收的營養。

新鮮蔬果所含的纖維素，有助於腸道益菌生長，促進排便正常，身體廢棄物及毒素隨糞便排出，有害物質便不易累積。此外，未烹煮過的蔬菜

及新鮮水果含有豐富的維生素A、C及植化素（花青素、茄紅素、多酚類）等強抗氧化物質，能減少自由基對細胞或組織的傷害，使細胞代謝功能正常。

建議每天應至少攝取3份蔬菜（1份約為1碗）及2份水果（1份為1個女生拳頭大小）。蔬菜不宜久煮，才能保留部分維生素及營養價值。

2 喝足夠且乾淨的水

人體70%由水分組成，足夠乾淨的水可以參與能量代謝，幫助脂肪氧化，並帶走身體水溶性廢棄物及毒素。每日應攝取的白開水量為體重的30倍（體重70公斤的人，每日至少需飲水2100c.c），其中不包含湯品、飲料、咖啡、牛奶等液體。

水中可能出現的汙染多來自於大樓中鏽蝕骯髒的水管（重金屬汙染）、水塔清洗後過多的餘氯、水塔或水管中存留的細菌或微生物等，只要加裝淨水設備，並定期更換濾心，就能減少汙染疑慮。

3 適度補充抗氧化劑

依營養師或醫療人員評估建議，根據個人身體或疾病需求，補充具有抗氧化功能的營養補充品（如：維生素C、葡萄籽萃取物、茄紅素、綠茶萃取物等），可強化身體抗氧化能力，並補足三餐外食及作息不正常所欠缺的營養素。

4 適度使用益生菌及酵素

腸道是人體最大的免疫器官，亦是排毒管道之一。良好的腸道免疫能力需要腸道益

生菌來維持，平日除攝取豐富纖維質以外，適度補充益生菌可維持腸道機能正常。酵素則可幫助食物消化分解，有助於營養素的吸收，在享用大餐後或出現消化不良的情形時，適度補充酵素產品，亦可減少消化未完全的食物對腸道產生過敏反應。

● 生活型態方面

1 足夠的運動

足夠的運動及排汗能夠排出身體有毒物質及重金屬，可透過快走、跑步或泡澡、泡三溫暖的方式增加排汗量。

2 適度的日曬

每日30分鐘的日曬，可使大腦產生快樂平靜的訊息，減少心理壓力，使神經及內分泌系統運作正常。

3 乾淨的空氣

可使用空氣清淨設備淨化居家或辦公室空氣品質；每日加做深度呼吸（如：腹部呼吸）及種植特定植物（如：常春藤、虎尾蘭、黃金葛等），也能抵消室內部分空氣汙染物質，使空氣品質獲得些許改善。

4 乾淨的用水

淨化過的飲用水及沐浴用水，可減少接觸有毒物質的機會。

5 愉悅的心情

培養紓解壓力的興趣或方法（如：閱讀、冥想、運動、戶外活動等），只要能解決或面對壓力，便能減少壓力對身體的毒害，讓排毒更徹底！🌿