



近年潮流興排毒，數日排毒療程中每天只飲果汁，一個療程索價數百元甚至上千；療程完成後可能減去三至五磅，但不少人士飲至面青青！

其實我們需要排毒嗎？排毒後是否更健康？排毒只飲果汁可以嗎？今期由營養師為我們解開排毒的謎思！

撰文：陳旭英 設計：張均賢



養和醫院高級營養師
余思行

需要

嗎？



排毒的潮流

女士們經常將「排毒」這兩個字掛在口邊，認為排毒後可以瘦身，就算瘦不下來，最少也能排走身體積累的毒素，所以不少產品都冠以排毒兩字。近年，更興起排毒果汁熱潮，一個三至七天的排毒果汁療程售數百至千元，每天只飲五、六支果汁，聲稱這樣就能排毒！

而外國流行的排毒生活，為期一天至一個月，內容包括剔除所有麥類及奶類食物、避免飲用咖啡及酒精類飲品、只吃生果和蔬菜或限制進食的種類、進食排毒餐、服排毒丸、塗抹排毒乳霜等。

對於市面上種種排毒方式，養和醫院高級營養師余思行說，我們的身體有排毒機制，時時刻刻都在排毒，毋須花費額外金錢購買藥物、特製果汁來排毒。



◀ 排毒乳霜、排毒丸、排毒果汁都是潮流產物。

身體有完善排毒系統

余思行說：「我們的身體已經有一套完善系統排走毒素，多個排毒器官如皮膚、腸道、肝臟及腎臟等，幫助身體從頭到腳排走毒素，毋須借助外物或外力。健康的身體會自行不斷過濾廢物及分解毒素，包括酒精、藥物、消化後的廢物、衰亡細胞、污染物及細菌的化學殘渣等。例如我們飲酒後，肝臟自然會分解酒精，將其變成廢物排走。」

要讓身體的排毒機制順利操作，我們應該讓身體有充足水份，每天八至十杯水便足夠。

同時要保持良好飲食及生活習慣，包括營養均衡及恒常運動，已經可以讓我們身體維持在最佳狀態。

有些人在進行所謂「排毒療程」後可能會感覺身體像重生一樣，余思行說，這只是錯覺或心理作用而已。其實我們只要不吸煙、不飲酒、有充足睡眠、運動及呼吸新鮮空氣，身體自然好。



▶ 人體有完善排毒系統，毋須借助外力。

蔬果多元化

排毒餐大多以蔬果為主，將其變成蔬果汁。其實平日飲食中的蔬果，正是幫助身體排毒的重要元素。

余思行說，蔬菜和生果都含豐富維他命及礦物質，還有抗氧化元素、膳食纖維，但沒有一種生果或蔬菜可以提供人體需要的所有元素，所以我們應該進食不同種類的生果及蔬菜，以攝取不同營養元素，達至營養均衡。

所以余思行提醒每日要有兩份生果及三份菜，菜包括綠葉菜及不同顏色的根莖類食物，種類必須多元化。

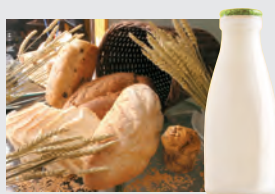


▶ 進食多種顏色蔬果，可攝取多元化營養。

戒麥類及奶類食物？

很多排毒餐單都建議不要進食麥類及奶類食物，即將大部份粉麵、麵包、牛奶、芝士、乳酪等從餐單中剔除，余思行認為，排毒不應戒除麥、奶類。

她說，「麥類和奶類都含豐富營養素，例如小麥含蛋白質、碳水化合物、磷、鈣、鐵、維生素E、麥芽糖、多種維生素等；奶類有豐富蛋白質及鈣質等，兩者都是營養豐富的食物。排毒戒麥、戒奶，損失的是自己！」



余思行提醒大家，除非閣下對麥類及奶類過敏，否則不應因為排毒而戒吃這兩類食物。而懷疑食物過敏人士，應見醫生檢查確認，並諮詢營養師意見，了解如何在戒吃過敏食物後補充營養。

◀ 除非有過敏，否則不應戒吃麥及奶類食物。

排毒減磅的真相

排毒果汁療程標榜可以快速減肥，在此，余思行特別提醒大家，任何減肥方法都應循序漸進，快速減肥只會傷身，效果不會長久。

「採用某些極端手段，的確可以令體重短時間內下降，但快速下降的真相，是大幅減了身體的水份及儲存碳水化合物醣原（Glycogen），多於真正讓人肥胖的脂肪！這樣減磅的後果，是能量過低、容易感到疲倦及不夠精神。當人感到不夠精神及能量，自然不夠體力、不願運動，新陳代謝減慢，減磅過後，當回復舊日飲食習慣，體重又會增加。」



◀ 快速減磅會傷身，而且很快反彈。

改善飲食 排毒正路

與其花費金錢購買排毒果汁，不如徹底改善生活及飲食習慣，讓身體的排毒機制順利運作，減磅更具效果。

余思行說，一個營養均衡的餐單，再加上良好的運動習慣，已足夠令身體好好排毒。而倡議排毒生活學說中，建議大家避免過量攝取咖啡因、酒精、脂肪、高糖食物及多進食新鮮食物，這些都是很好的建議，亦是我們平日應養成的良好飲食習慣。

每日兩份生果三份蔬菜、少量五穀類、適量瘦肉、魚類、豆類、低脂奶類食物，限量酒精及咖啡因，加上運動，身體自然好！

最後余思行提醒大家，如果希望以節食減肥，謹記要配合運動，否則只會減慢新陳代謝，減肥效果不會長久。☒

▶ 改善飲食配合運動，是最佳的排毒方法。



▶ 市面上有不同排毒果汁產品。



我們

排毒

