

# 我要健康不要毒！

近期來炒得沸沸揚揚的瘦肉精，讓許多人都對牛肉避之惟恐不及，但是牛肉中富含的營養素，對某些營養狀況不良的人來說，卻是很好的蛋白質來源，這中間到底該怎麼取捨呢？另外，流傳於鳥禽類當中的禽流感病毒，對於人類到底會有甚麼影響？雞肉、雞蛋真的都少吃為妙嗎？

其實在現今過度污染的環境中，幾乎沒有一種食物是「完全」無毒的，豬牛有瘦肉精，雞肉有禽流感，魚肉可能有重金屬，就算是標榜「有機」的蔬菜水果，也可能有氮肥殘留的問題。這樣說來，到底甚麼才是真正安全的食物呢？或是有沒有甚麼方法可以把毒素排出體外呢？以下有幾個方法，可以讓大家「吃」的安全，儘量降低可能攝取到的毒素量：

## 1.吃對時—當季出產較安全

儘量吃「當季」以及「在地」食材，不但可以避免吃到過量的添加物或防腐劑，當季出產的食材，營養素含量以及品質才是最優良的。

## 2.吃對量—避免毒物累積

避免同一種食物短時間之內大量攝取，有些添加物在適量攝取之下，是可以被人體代謝而排出體外的，若密集大量攝取某種食物，就可能造成毒素的累積。另外建議每日最好攝取 20 種以上不同的食材，不僅營養均衡，也可以降低毒素累積的風險。

此外也可以從食材的選擇，來幫助身體把毒素排出：

## 1.根莖類—栽種過程較天然

栽種過程中較不需使用農藥或添加不必要的肥料的食物。

食譜：排毒養生粥

材料：地瓜 60 克、糙米 40 克、小米 30 克、紅豆 20 克、燕麥 20 克、

方法：以水煮至粥狀即可(可適量添加砂糖)

## 2.含大量纖維質—具加速排毒功能

除了幫助腸胃蠕動幫助速便排除之外，更可和某些毒素結合，將毒素帶出體外。

食譜：五彩蘆筍

材料：蘆筍 100 克、鮑魚菇 50 克、紅椒 20 克、黃椒 20 克、山藥 40 克

方法：全部食材切等長粗條，蒜頭爆香後，入鍋炒勻，加鹽巴調味即可

## 3.含益生菌或益生質—幫助健康菌叢生長

可幫助腸道內健康菌叢的生長，維持腸道良好免疫功能。

食譜：水果優格

材料：原味優格一個、草莓 50 克、奇異果 50 克、鳳梨 50 克(任何水果皆可)、薄荷葉

方法：將水果切大丁，和優格拌勻後灑上薄荷葉點綴，即可食用。