

2011年公卫医师考点：排毒饮食大多不科学 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/653/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_653891.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_653891.htm) 排毒餐疗效未经证实、排毒靠的是健康饮食方式、自行断食伤身体！“排毒”可以算是近年来点击率最高的一个词了。凡是跟“排毒”沾上边的，不论食品、饮料、书籍，还是音像制品，都能热卖。光在英国，排毒创造的经济效益据估计高达数百万英镑；而在日本，“周末断食排毒餐”如火如荼，成为都市“粉领”族的最爱；而在国内，林光常的“21天排毒餐”也被炒得火热，受到了不少人的追捧。排毒餐疗效未经证实 绝大多数排毒餐除号称有助于“减肥”、“去除橘皮组织”、“缓解胀气”、“令肌肤更光滑”外，还宣称可以提高免疫力、解除疼痛、排出体内毒素和加速血液循环。对此，英国医疗保健产品管理机构已于去年3月展开调查，同时也勒令一些排毒产品制造商，“撤除任何未经证实的功效宣传”。尽管如此，许多对排毒“无比热忱”的追随者，依然对此不管不顾，乐此不疲地尝试各种排毒大法。一位“21日排毒餐”的“铁杆粉丝”就告诉《生命时报》记者，吃完排毒餐，就是觉得身体好了，便秘也缓解了，所以当起了排毒餐的义务宣传员，号召亲朋好友们都尝试。排毒靠的是健康饮食方式 美国南加州大学的研究人员指出，这些尝试排毒餐的人觉得从中获益，其实只是一种错觉。他们之所以很少发生腹胀，是因为吃得较少；肤质变好，是因为喝水多了，吃的富含抗氧化物的蔬果也多了；头痛缓解了，是因为喝酒少了……总之，身体感觉好“绝对不是因为体内毒素被排了出去，而是因为改变了过去不

良的饮食习惯。”医学教育网搜集 研究人员更表示，任何排毒餐的效果都比不上人体自带的“排毒”系统。这个系统包括肝、肾、皮肤、肺等器官，可以持续过滤、分解、去除“毒物和废物”。如果我们奉行均衡健康的饮食和生活方式，体内的“排毒”系统就能运作顺畅。例如，肠道能避免许多细菌进入体内；肝脏能帮助分解有害的化学物质，再由肾脏排出。更需注意的是，对许多人来说，排毒餐可能会带来不小的副作用。英国专家就提醒，有些人在进行排毒饮食时，常发生因骤然戒咖啡而引起头痛等副作用，也更容易疲倦、暴躁。还有些排毒餐会包括一些促进代谢的食物或营养补充剂，使许多人误以为这是有百利而无一害的。其实，过量摄入这类物质会导致心跳过快、身体缺水、矿物质代谢紊乱等诸多麻烦。自行断食伤身体 而另一些排毒餐要求断食或只吃热量极低的食物，这样对身体的伤害就更大了。台湾林口长庚医院临床毒物科主任林杰梁曾指出，有不少人因断食或只吃极低热量饮食（每天吃少于1000卡热量）而导致严重休克、急性肾衰竭（尿毒症）甚至猝死。林杰梁解释道，由于摄入热量过低，人体会过度燃烧自身脂肪组织，导致长期积累在脂肪中的脂溶性毒素，如农药残留等再度释放，导致“中毒”。另外，断食时身体无法分泌胆汁，更可能加重毒素对身体的伤害。尤其是对于心脏病、肾病、糖尿病、胆囊疾病患者，代谢系统原本就存在问题，更不可轻易尝试此类排毒饮食。此外，像青少年、孕妇等需要大量、均衡营养的人，更不应采用排毒饮食。就如中国营养学会理事长葛可佑所说：“没有不好的食物，只有不均衡的膳食。”因此，尽量吃各种食物、摄取不同的营养，才是对身体最好的。同时保持

健康的生活方式也很重要，“你需要的只是多喝水、新鲜的空气和睡个好觉”，就可以了 相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师：酒后饮茶小心伤肾](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：营养学基础](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：食具消毒](#) 特别推荐：[#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 欢迎进入 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)