

新北市立聯合醫院
社區護理師黃燕鈴



健康吃-健康排毒

遠離癌症、老化、肥胖、疲勞



檢測自己的毒物指數

您測試結果揭曉!

勾選1-3項: 毒物指數較低，但對身體健康潛藏風險

勾選4-6項: 毒物大幅影響身體請開始改變生活

勾選7-8項: 毒物影響很大立馬進行排毒

勾選9-10項: 不僅需即刻排毒，針對特定症狀即刻就醫，或進行健康檢查

毒從哪裡來？



毒從哪裡來？

環境毒素



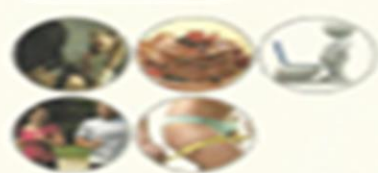
經鼻吸入



經口吃下



體內產生



皮膚接觸



經口吃下

重金屬汞-深海魚；可吃巴掌大的小型魚
聚氯乙烯-市面上瓶裝飲料經陽光照射會釋
放出毒素

防腐劑-冷凍食品、加工製品

食品添加物-市面市售漂亮的食材多半有問
題；如豆乾顏色、豆芽菜；有刺鼻或金屬
味勿購買

丙烯乙酸-油炸、快炒、燒烤溫度100度以
上高溫，高糖高鹽-影響肝腎解毒代謝，發
生代謝症候群



經鼻吸入



廚房油煙-烹調以水煮、涼拌、清蒸為佳
二手菸-煙霧中含有焦油及尼古丁四千多種物質，可飄浮在空氣中數小時；避免室內抽菸

捻香菸霧-釋放出甲苯、苯或二甲苯具有神經毒性及致癌；氣喘、心血管疾病

芳香劑-合成香精+甲苯、二甲苯等溶劑

經鼻吸入續

黴菌-喜在濕度 $>70\%$ ，抑制過敏，家中環境
乾燥通風，

被單定期清洗曝曬

殺蟲劑-可栽種薰衣草、迷迭香、薄荷、七
里香、香茅

一氧化碳-物質燃燒不完全；常見汽車排放
廢棄物、瓦斯熱水器



皮膚接觸

二手菸-家具、牆壁、衣物、地板等

三鹵甲烷-自來水，開水燒開後多煮幾分
多，排油煙機請打開將揮發的三鹵甲烷吸
走

重金屬鎳-身上衣物如拉鍊飾品金屬物非
銅製品有可能對人體害



皮膚接觸-續



含銻阻燃劑-紡織品中添加防火劑或染色劑其中含有銻，新衣服買回請先用溫水清洗後曬乾再穿

苯與甲醛-油漆

體內產生



- * 葡萄糖-過多致代謝異常，肥胖、糖尿病
- * 減重釋放毒素-脂溶性毒素平時儲存在在脂肪中，身體因需求熱量而開始燃燒脂肪，快速減重易致脂肪快速燃燒分解

體內產生-續



- * 乳酸-身體運動或代謝過程中產生之產物致肌肉痠痛，常做有氧運動可減少產生乳酸機會
- * 尿素-身體代謝動物性蛋白質過程的產物，含氮廢物經由腎臟代謝以尿液排出

環境毒素



- * 重金屬-常見於電鍍、機油、煉油廠所；致心、腎、肝、脾傷害，外出戴口罩防護
- * 壬基酚-工業與紡織業化學物質；皮膚、呼吸道、眼睛有刺激性，一般清潔劑中如含有壬基酚〈Nonyl phenol, NP〉勿購買

環境毒素-續

- * 三氯沙-見於抗菌產品，環境中形成戴奧辛，可用傳統肥皂或酒精乾洗手液洗手
- * 多氯聯苯-老舊家電產品
- * 電磁汙染-手機、微波爐等

環境毒素



動動腦時間!

排毒大閱兵-動動腦 身體是如何排毒?





您答對了嗎！



動動腦時間!

人體六大排毒器官



人體六大排毒機制

皮膚

透過排汗將體內部份尿素與乳酸排出體外。(詳見 P50)

肺

呼吸時吐出人體需要的二氧化碳，深度呼吸可吐出堆存的毒素。(詳見 P49)

肝

最大解毒器官，分泌膽汁，內含解毒後排出體外的廢物。(詳見 P46)

腎

為身體提供過濾液，分成為尿液，其中包含人體不需要的廢物、毒素。(詳見 P48)

大腸

食物殘渣與吃進肚子的毒素，加上來自肝臟的膽汁，形成糞便並排出體外。(詳見 P47)

淋巴

循環

連接身體各處的運輸系統，把毒素與廢物帶至相對應的排毒器官。(詳見 P51)

您答對嗎！



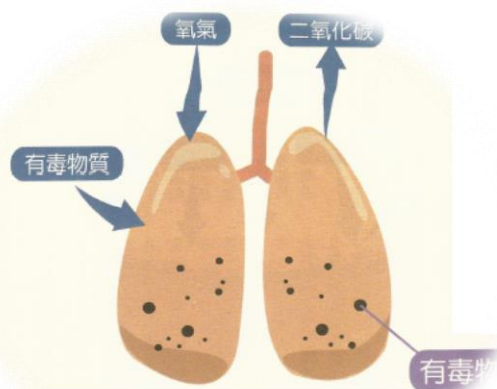


人體六大排毒機制-肺

呼吸時吐出不需要二氧化碳，深度呼吸可吐出積存毒素

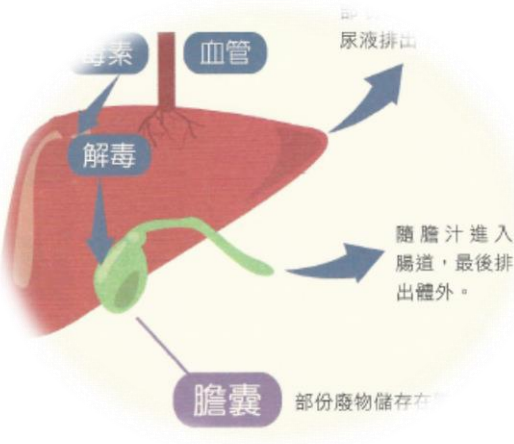
肺臟排毒法-

1. 有氧運動
2. 大笑排毒
3. 指尖按摩
4. 腹式呼吸法
5. 瑜珈排毒
6. 睡眠排毒





人體六大排毒機制-肝



最大解毒器官，身體化學工廠，將消化後的食物轉化為養分或儲存，身體不需要的毒素以各種化學反應分解

肝臟排毒法-

活作息正常
食用天然食物
梳頭排毒
指尖按摩
瑜珈排毒
睡眠排毒



人體六大排毒機制-腎

過濾器-蛋白質、電解質、水、有害物質
排毒-尿素、肌酐、尿酸、抗生素

腎臟排毒法-

適度喝水

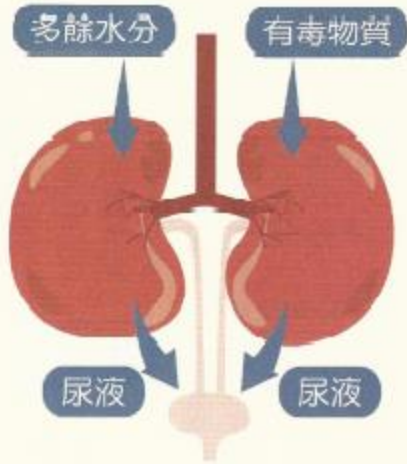
不憋尿

注意蛋白質與鹽攝取

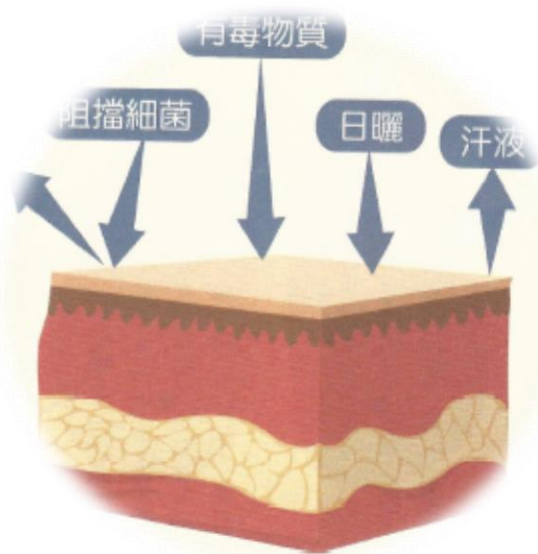
梳頭排毒

瑜珈排毒

睡眠排毒



人體六大排毒機制-皮膚



- * 阻擋細菌與病毒進入、排汗、散熱
- * **皮膚排毒法-**
- * 多吃蔬果
- * 適度曬太陽，每週2次/10分鐘〈國民健康署〉
- * 指尖按摩
- * 喝溫開水，促進皮膚代謝
- * 泡澡
- * 睡眠排毒

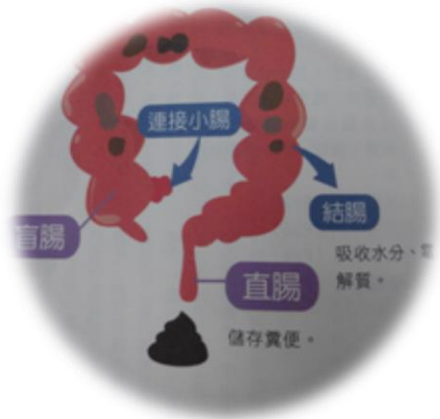
人體六大排毒機制-淋巴循環系統



- * 遍布全身的廢物與毒素運輸網路，也是免疫系統迅速在身體各處與病菌作戰的交通工具
- * **淋巴循環系統排毒法-**
- * 多攝取蔬菜水果，少吃油炸高熱量食物
- * 多運動
- * 腹式呼吸
- * 淋巴按摩
- * 水中有氧運動
- * 泡澡

人體六大排毒機制-大腸

主要排毒功能
吸收水分、電解質
儲存糞便
大腸



- * 吸收食物中的水分及維生素與電解質
- * **腸道排毒法-**
- * 多補充膳食纖維
- * 攝取蔬果，促進腸蠕動
- * 梳頭
- * 喝水
- * 清舌苔
- * 熱敷
- * 唾液

謝謝聆聽