

飲食健康須知 利用水來解毒

導讀：水對我們人體的幫助很大，除了可以提高代謝之外，還可以讓我們擁有能量。除了喝單純的水之外，額外添加一些成分，就可以用來當作身體的解毒劑，幫肝臟清熱解毒，像是檸檬、蘋果醋、生薑、柳橙等等。

一、可以解毒肝臟的水

1、柳橙以及薑水

柑橘類的水果富含抗氧化劑和果膠，可以去除脂肪、體內毒素，淨化肝臟和結腸。除了生薑的特性之外，它也有助消化，減少炎症，防止某些癌症。

2、辣椒和檸檬水

這是一個奇怪，但是美味的肝臟排毒混合物。辣椒可以當作解毒劑之外，還可以幫助減肥。添加一點檸檬之後，則是變為一個幫浦，可以調節身體。

3、蘋果和肉桂水

蘋果是一種充滿纖維的水果，而且可以幫助身體清潔以及排毒，刺激器官淨化。添加一點肉桂可以增加風味。

4、黃瓜檸檬薄荷

黃瓜可以幫助減肥，還可以提高你的健康，清潔你的肝臟。添加檸檬和薄荷可以增加風味，讓它更好喝。

5、天然的蘋果醋

蘋果醋有很多好處，從預防糖尿病到解毒器官，包括了肝臟。它還可以治療感冒咳嗽，提高免疫力，治療病毒黴菌。

6、天然的檸檬水

檸檬可以清熱解毒肝臟，而且這種柑橘對於高血壓、動脈硬化和心血管也很好，因為它可以活化血液循環。

二、如何製作這些解毒的水

1、柳橙以及薑水

使用 2~3 顆柳橙，一大湯匙的生薑和冰。將柳橙的外皮短切開，然後加入一湯匙的生薑，讓它溶在一起，最後再加冰塊，放入冰箱冷藏即可。

2、辣椒和檸檬水

擠出 2~3 顆的檸檬到水中，然後加入一匙半的辣椒醬，最後再添加楓糖漿。加入冰塊，放置冰箱冷藏 2 小時後即可飲用。

3、蘋果和肉桂水

將蘋果切塊，然後添加肉桂粉、水和冰。這個飲料的比例是 1 比 1。冰箱冷藏 15 分鐘後，就可以飲用。

4、黃瓜檸檬薄荷

將一根黃瓜和 2~3 顆檸檬切片。在水壺放上黃瓜片，然後是檸檬和 10~15 葉薄荷，接著注入水蓋起來。放涼一會兒，或是隔夜，然後就可以飲用。

5、天然的蘋果醋

將 2 顆檸檬切片放置水壺中，加入 2~6 匙的蘋果醋及水，然後放入冰箱過夜，就可以飲用。妳也可以添加一些薄荷葉

6、天然的檸檬水

切 4~5 顆的檸檬放到水壺裡，加入水。放置幾個小時之後，加冰塊就可以飲用。如果覺得味道太酸還可以添加一點蜂蜜來調味。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

