

解毒排毒 10 大蔬菜

孫安迪要強化身體的排毒力，建議多吃以下蔬果〉〉〉

1. **蘋果**：果膠和鞣酸有收斂作用，可將腸道內積聚的毒素和廢物排出體外。其中的粗纖維能鬆軟糞便，利於排泄；有機酸能刺激腸壁，增加蠕動作用。
2. **番薯**：含豐富的膳食纖維和膠質類等容積性排便物質，可謂「腸道清道夫」。
3. **橄欖**：橄欖油可促進腸蠕動，紓解便秘。
4. **苜蓿**：含粗纖維，幫助大便及毒素排泄。
5. **韭菜**：含膳食纖維，有助胃腸道正常蠕動，利於消化和排便，預防便秘和大腸癌。
6. **大白菜**：含大量粗纖維，可促進腸壁蠕動，幫助消化，防止大便乾燥，促進排便，稀釋腸道毒素。
7. **菠菜**：含大量的植物粗纖維，可促進腸道蠕動，利於排便。
8. **杏仁**：含杏仁油，能促進胃腸蠕動，減少糞便與腸道的摩擦，治療便秘。
9. **荸薺**：含粗蛋白質、澱粉，能促進大腸蠕動。
10. **南瓜**：含甘露醇有通便功效，可減少糞便中毒素對人體的危害，有助於預防結腸癌。