

<<肠道排毒特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<肠道排毒特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506457057

10位ISBN编号：7506457059

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<肠道排毒特效食谱>>

### 内容概要

本书特色： 160道对症食疗整肠餐 营养师提供营养专业分析，把关每道料理纤维量与热量，精心提供160道特效排毒料理及润肠饮品，不生病的饮食，对症吃出健康。

有效清肠的饮食要诀 专家告诉您怎么吃对肠道最健康，确保吃对营养食材，能有效清除肠道废物，促进新陈代谢 8大类健肠排毒特选健康食材 8大类近40种健康天然食材，食疗效果、营养成分及排毒营养素大公开，每种食材附美味食谱，让您聪明吃对健肠食物，做好体内排毒不生病。

# <<肠道排毒特效食谱>>

## 书籍目录

part 1 肠道是健康关键 肠道健康为何会受到排便影响？

便秘会影响肠道健康 肠道易老化的高危险群 容易便秘的危险群 肠道恶化最常引发的3种疾病  
肠道老化7大警讯 帮助整肠排毒的5种健康食物 预防便秘的5大绝招 消除便秘的5种特效食

物Part 2 肠道排毒特效食谱160道 水果类 番茄豆腐洋葱沙拉 洋菜苹果泥 木瓜鸡肉  
沙拉 草莓酸奶 蜂蜜煎香蕉 活力葡萄汁 番茄枣粥 苹果酸奶 木瓜  
炒墨鱼 草莓菠萝汁 香蕉糯米粥 菠萝葡萄蜜饮 番茄丝瓜汁 苹果酸奶沙  
拉 杏仁炖木瓜 草莓酵母汁 香蕉豆奶露 葡萄蜂蜜酱 蜜汁番茄 苹  
果什锦饭 木瓜排骨汤 蜂蜜草莓饮 香蕉蜜茶 葡萄海鲜沙拉 海菜类 紫  
菜芝麻饭 酸辣海带 裙带菜萝卜鲜汤 紫菜汤 海带薏米粥 裙带菜醋拌饭  
紫菜沙拉 海带绿豆汤 海菜炒什锦 芦笋紫菜卷 豆腐海带汤 海带  
水煮黄豆 菇蕈类 口蘑葱烧土豆 菠菜炒黑木耳 焖笋烩香菇 姜爆松子口蘑  
辣炒木耳丝 香菇炒芹菜 双椒炒口蘑 什锦黑木耳 香菇瘦肉粥 香芹  
拌口蘑 木耳苦瓜汤 香菇茶饮 五谷杂粮 糯米芝麻粥 蜜蒸芝麻 红枣燕  
麦饭 黑芝麻豆浆 南瓜麦片粥 山药薏米粥 黑芝麻海带汤 水果燕麦粥  
薏米莲子糯米粥 玉米芝麻糊 燕麦葡萄干甜粥 薏米瘦肉养生汤 薏米糙米  
茶 菠菜番茄糙米饭 芥末玉米沙拉 姜炒花生肉丁 荞麦豌豆素粥 核桃酸  
奶沙拉 黄豆甘薯糙米饭 黑豆胚芽饭 排骨糙米粥 玉米焗烤口蘑饭 花生  
拌豆腐 醋拌荞麦凉面 冰糖核桃糊 黄豆海带丝 黑豆腐皮汤 牛奶鲑鱼糕  
米粥 玉米排骨汤 醋泡花生 花生荞麦炖粥 核桃绿茶饮 黄豆栗子粥  
黑豆醋 红豆米粥 玉米海带芽沙拉 桂圆花生汤 荞麦山药粥 醋拌核桃  
菠菜 豆皮糙米饭 红枣枸杞黑豆浆 黑豆胚芽饭 蔬菜类 土豆泥 魔芋排  
毒粥 姜丝炒胡萝卜 金瓜绿豆糙米饭 甘薯银耳汤 清炒菠菜 红椒芦荟汤  
黑芝麻蒜炒牛蒡 白萝卜成粥 蒜炒甘薯叶 莲子山药粥 豌豆洋葱饭  
银芽炒香芹 蜂蜜藕粉 莲藕土豆汁 萝卜土豆汤 红烧魔芋煮 辣味胡萝  
卜 健康南瓜粥 肉桂烤甘薯 蚝油蒜拌菠菜 苹果芦荟汁 日式酥炸牛蒡  
白菜萝卜丝 甘薯叶冬瓜汤 山药豌豆泥 香蒜豌豆沙拉 芹菜红枣茶  
辣椒酱烧藕片 鲜榨土豆汁 魔芋糙米粥 养生胡萝卜汁 南瓜苦瓜汤 蜜  
汁甘薯 翡翠粥 冰糖芦荟茶 牛蒡萝卜汤 白萝卜生菜汁 甘薯叶豆腐汤  
麦芽山药汤 豌豆蔬菜汤 芹菜苹果饮 糖醋莲藕 芹菜凉拌魔芋 胡萝  
卜瘦身粥 南瓜炖饭 甘薯粥 凉拌菠菜 糖醋凉拌芦荟 芝麻牛蒡 黄  
豆炖萝卜 甘薯叶炒银鱼 爽口山药粥 麦片豌豆粥 香醋拌西芹 莲藕糯米  
粥 梨香莲藕汁 碱性饮品 香油蜜茶 果醋蔬菜沙拉 绿茶梅子醋 苹果醋  
腌胡萝卜 果醋什锦瘦身饮 蜂蜜葡萄柚汁 酸奶 芒果酸奶 酸奶排毒蔬菜棒  
幸福香蕉酸奶 酸奶番茄汁 橄榄油 油醋拌西兰花 欧风橄榄特调果汁 大  
蒜橄榄油 紫苏番茄佐橄榄油Part 3 您必须了解的肠道排毒12大问 01 女性为何比男性更容易便

- 秘？
- 02 肠道内细菌是有害或有益的？
  - 03 过度减肥会造成便秘吗？
  - 04 便秘只是小问题，不用太担心？
  - 05 便秘时为何会出现口臭？
  - 06 长期便秘会使皮肤变差？
  - 07 吃太多肉比较容易便秘？
  - 08 排便正常与人体健康有关吗？
  - 09 多喝水可以预防便秘？
  - 10 生病和宿便有关吗？

<<肠道排毒特效食谱>>

- 11 膳食纤维能预防便秘？
- 12 保健肠道的正确饮食观有哪些？

## <<肠道排毒特效食谱>>

### 章节摘录

插图：part1肠道是健康关键肠道健康为何会受到排便影响？

粪便是如何形成的？

正常排便意味着人体每天代谢后的毒素与废物能顺利地排出体外，使人体能正常健康运作，毒素也不会体内滋生作乱，以常保肠道与免疫系统健康。

通常正常的直肠是空的，里面没有存留粪便。

但是当食物残渣在大肠内停留时，部分水分会被大肠黏膜吸收，同时食物残渣经过大肠细菌的腐败与发酵作用后，就会形成粪便。

从大便看肠道健康要了解肠道是否健康，观察每天的排便就能帮您作出判断。

1排便次数：一天至少排便一次这是最基本的肠道健康指标。

如果没办法，至少也要2天排便一次，超过2天以上的排便频率，都不能称为健康的排便习惯。

2排便量：每次至少150克这也是肠道健康指标。

排便量充足且质地柔软，能排出整条粪便，代表肠道健康，消化正常。

通常每次正常量至少150克以上，大约1根香蕉的总重量。

3粪便颜色：黄褐色这也是判断肠道健康的标准。

健康的粪便呈黄褐色，属健康成年人的肠道。

越偏离黄褐色，代表肠道逐渐老化。

偏肉食与高蛋白时，会呈深咖啡色或黑咖啡色。

排便颜色若经常出现深色或黑色，表示几乎都是宿便，指肠道内细菌腐化。

如果出现全黑色，代表病变，建议尽快就医治疗。

## <<肠道排毒特效食谱>>

### 编辑推荐

《肠道排毒特效食谱》是由中国纺织出版社出版的。  
正确饮食，有效清除肠道毒素；营养师推荐160道健胃整肠食谱；8大类清肠排毒食材排行榜；肠道保健饮食秘诀大公开。

<<肠道排毒特效食谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>