

<<肠道排毒养生事典>>

图书基本信息

书名：<<肠道排毒养生事典>>

13位ISBN编号：9787506466769

10位ISBN编号：7506466767

出版时间：2010-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：庄福仁

页数：223

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>

## <<肠道排毒养生事典>>

### 前言

肠道的健康可说是主宰人体健康的重要指标，过去人们大多重视心脏、肝脏、脑部或血液的健康，鲜少有人对肠道的健康加以关注。

然而肠道中的淋巴细胞就约占人体的70%，可说是人体中最大的免疫器官。

肠道中有着上兆的细菌生态量，肠道的生态情况可说是人体健康的指标。

谁能说肠道健康不重要呢？

本书从肠道器官的消化功能着手，在整个食物的消化过程中，分析肠道在消化与吸收中扮演的角色，让你了解肠道在消化、吸收与代谢中发挥哪些重要功能。

接着还会通过肠道中细菌生态的探索，让你一窥肠道与免疫力的关联性，帮助你了解肠道为何主宰着人体的健康，如果肠道恶化，人体会出现哪些不适症状，若不加以重视肠道健康，人体又会罹患哪些可怕的慢性疾病？

提到肠道健康，就不能忽略便秘的问题。

现今大多数上班族都有便秘的困扰，便秘的原因与生活习惯的不正确有关。

本书将带你探讨容易引起便秘的生活方式，帮助你找出便秘的改善解决对策，并与你分享最能够改善便秘症状的食物与妙方，协助你排除便秘的困扰。

## <<肠道排毒养生事典>>

### 内容概要

本书从肠道器官的消化功能着手，在整个食物的消化过程中，分析肠道在消化与吸收中扮演的角色，让你了解肠道在消化、吸收与代谢中发挥哪些重要功能。

本书将带你探讨容易引起便秘的生活方式，帮助你找出便秘的改善解决对策，并与你分享最能够改善便秘症状的食物与妙方，协助你排除便秘的困扰。

本书还将介绍最好的40种健肠食物，包括水果类、五谷类、蔬菜类、菇蕈类、海菜类与饮品类，深度分析每一种食物的整肠营养特性，建议每一种整肠食物的排毒吃法，并列值得推荐的好用整肠食谱，这些内容对于你日常进行肠道保健时，能发挥实用的帮助。

## <<肠道排毒养生事典>>

### 作者简介

庄福仁，学历：中国台湾大学医学系。

经历：中国台湾长庚医院肝胆肠胃科主治医师，中国台湾长庚医院内科主治医师，中国台湾前联安诊所健检主治医师。

著作：《肠道排毒自然养生法》，《胃病调理特效食谱》，《肝病调理特效食谱》。

<<肠道排毒养生事典>>

书籍目录

第1篇 肠道排毒革命 Chapter 1 健康关键在肠道 食物的消化旅行 从排便看肠道健康 肠道内的细菌生态 肠内有益菌为健康加分 肠道老化的7大警讯 肠道健康, 身体就健康 肠道恶化, 疾病跟着来 Chapter 2 治好难缠的便秘 恼人的便秘问题 容易便秘的4大族群 预防便秘的5大绝招 膳食纤维——便秘的救星第2篇 肠道饮食革命第3篇 肠道身体革命

## <<肠道排毒养生事典>>

### 章节摘录

插图：魔芋中含有丰富的葡甘聚糖，这是一种具有黏性的水溶性纤维质。在肠道中吸收附着于肠壁的宿便与杂质，彻底将毒素清除至体外，是肠道的清道夫，能解除便秘症状，预防结肠癌发生。

葡甘聚糖也能有效干扰癌细胞的代谢，当魔芋进入人体肠道后，葡甘露聚糖就在肠壁形成半透明膜，阻碍致癌物、有害毒物及重金属的侵袭，进而达到解毒、防癌的作用。

魔芋含有一种束水凝胶纤维，能加速排除肠道内的重金属物质，帮助食物从肠道中快速排空。

魔芋的束水凝胶纤维也能促进肠道蠕动，刺激肠壁的活络性，加速清空肠道中的毒素，保持肠道清爽，减少肠道发生致癌的概率。

魔芋中因为含有一定量的钙元素，人体摄取后，魔芋中的钙质很容易溶解并被人体吸收，利于保持肠道中的酸碱平衡，帮助肠道进行消化代谢，同时也能抵抗病毒入侵。

## <<肠道排毒养生事典>>

### 编辑推荐

《肠道排毒养生事典》特色：39种健肠排毒天然食材，7大类39种健康天然食材，食疗效果、营养成分及排毒营养素完整公开，每种食材附美味食谱，让您吃对健肠的食物，做好体内排毒不生病。

156道对症食疗整肠排毒餐胀气、头痛、腹泻、便秘……列出多种与肠道健康相关疾病，提供156道特效排毒菜谱及润肠饮品，不生病的饮食法，对症吃出健康。

健康关键在肠道，肠年轻人就年轻，肠内革命“肠”保健康，肠道排毒，体内环保，健康一身轻。

不生病的关键在肠道，肠内排毒大扫除，39种清肠排毒天然食物+156道健肠对症菜谱。

<<肠道排毒养生事典>>

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>