

<<益生菌健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<益生菌健康宝典>>

13位ISBN编号：9787544244459

10位ISBN编号：7544244458

出版时间：2009-10

出版时间：南海

作者：(美)加里·赫夫纳格尔//莎拉·维尼克|译者:陈华夏//杨希林

页数：336

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>

## <<益生菌健康宝典>>

### 内容概要

全球知名科学家，微生物、免疫学领域领军人物加里·赫夫纳格尔博士，在多年的基础研究、文献查阅、亲身经历的基础上，提出了用益生菌强身健体、防治疾病的观点。

益生菌可帮助人体抵御心血管疾病、肥胖、哮喘、肾结石、孤独症等多达23种疾病。

如果体内益生菌不能有效发挥作用，人类也就无法保持健康，甚至无法生存。

本书详细介绍了多种富含益生菌和益菌因子的食物、补充益生菌的饮食计划、选择益生菌补充剂的方法、说服孩子吃富含益生菌食物的小窍门，还特别介绍了营养健康的美味食谱。

摄入益生菌可以让我们远离疾病、永葆健康！

<<益生菌健康宝典>>

作者简介

加里·赫夫纳格尔 (Gary B. Huffnagle)

毕业于美国宾夕法尼亚州立大学微生物学系，获得得克萨斯州西南医学院博士学位。  
2006年成为全美顶尖的密歇根大学医学院内科学、微生物学和免疫学教授，发表了近100篇关于微生物和免疫系统的文章，现为国际权威杂志《感染与免疫》

## <<益生菌健康宝典>>

### 书籍目录

第一部分 益生菌的基本功能 第一章 益生菌——默默无闻的健康伴侣 第二章 我们体内的神秘世界  
第三章 抗生素——带着阴影的光辉奇迹 第四章 免疫系统、炎症和肠道第二部分 益生菌与疾病的防治  
第五章 益生菌与健康生活 第六章 消化系统疾病 第七章 过敏性疾病 第八章 泌尿生殖系统疾病  
第九章 未来之略窥一斑第三部分 促进菌群平衡：我们能做些什么 第十章 富含益生菌的食物  
第十一章 选择合适的益生菌补充剂 第十二章 益菌因子：益生菌的超级食物 第十三章 有益健康的饮食计划  
第十四章 改善需要多久 第十五章 全家一起补充益生菌 第十六章 食谱

## &lt;&lt;益生菌健康宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分益生菌的基本功能 第一章益生菌——默默无闻的健康伴侣 记得我5岁的时候，某一次性纸杯的电视广告成为我人生中第一节微生物学课。那则广告的第一个镜头是将盥洗室里全家人共用的一个水杯不断放大，直至镜头里出现杯子上布满的细菌，在这可怕的镜头过后，细菌被进一步放大为虫子一样的生物不停地蠕动着。

看了这则广告，我那健康意识很强的母亲立刻扔掉了家里公用的杯子，安装了一次性纸杯分装机。

从那时起，我就有了这样的认识：所有的细菌都是不好的，我们必须远离它们以保证健康。

直到自己投身于科研，不分昼夜地探寻微生物奥秘的时候，我才知道以前对细菌的看法有很多是不对的。

事实上，有些细菌——我们称之为益生菌——不仅有益于健康，而且对维护健康必不可少。

“益生菌（probiotics）”这个词来自希腊语，“pro”的意思是“促进”，“biotic”的意思是“生命”。

益生菌通常存在于机体的消化道内，当我们摄入富含益生菌的食物时，例如酸奶（是很好的益生菌培养基）、陈年奶酪和经过自然发酵的食品等，消化道内益生菌的量会显著增多。

最近有研究表明，机体消化道内的益生菌数量常常不足以维持最佳的健康状态。

如果不补充益生菌，其他细菌就会加速增殖，导致消化道内菌群失调。

显然，这会严重影响消化系统的功能。

然而，根据我们的研究，益生菌的影响远不止于此，我们发现它对人体的免疫系统也非常重要。

益生菌可以向免疫系统发送特殊的信号，以降低破坏性的过度的免疫应答（如炎症反应）。

这就意味着，体内益生菌不足会影响机体的免疫应答，从而影响身体健康。

虽然机体内益生菌的数量常常不足，但这个问题很容易解决。

人们要做的仅仅是多吃某些健康食物（也许你经常吃这些食物），或者精心挑选一些营养补品。这种措施没有什么危险性，而且这些食物相当美味，短短几周内你就能感受到补充益生菌的好处。如果你的饮食结构已经很健康了，那么恭喜你有了一个良好的开端。

在这本书中，我将介绍更多简单实用且有益健康的方法。

当然，你不需要将所有的方法照单全收，只需要记住每一个小小的改变都对健康有益就可以了。

益生菌与益菌因子 益生菌在体内通过两种方式保护着我们。

一种是在消化道内（例如肠道）与有潜在致病能力的细菌展开有效的竞争。

这并不是说将那些细菌都杀死，而是通过竞争来抑制有害细菌的繁殖，减少它们的数量，从而使发生肠道功能紊乱或其他肠道疾病的可能性大大降低。

任何一个患过慢性消化系统疾病的人都知道，健康的肠道是健康的基础，是维持健康不可或缺的要素。

益生菌保护人体的另一种方式是协助维持免疫系统的正常功能，这种方式对人体健康可能更为重要。

免疫系统如同体内的警察，它的“任务”是保护机体不受有害微生物的侵袭。

但是，如果免疫系统的作用过于强烈，就可能引发疾病。

例如，过激的免疫应答可能会攻击无害的物质（如尘土、猫毛、鸡蛋、花生等），从而引起过敏反应。

不恰当的免疫应答通常会引起机体不适，严重时甚至会威胁生命。

一个不受抑制的免疫系统可能对自身的细胞产生免疫应答，使人患上难以治愈的自身免疫性疾病，如溃疡性结肠炎、克罗恩氏病和类风湿关节炎等。

要想增加消化道内益生菌的数量，就要经常摄入包含有益微生物的食物或营养品，同时我们也需要为它们提供一个良好的居住环境。

显而易见，肠道内环境如何，很大程度上取决于我们摄入何种食物。

有助于益生菌生长的物质我们称之为益菌因子，富含益菌因子的食物包括水果、蔬菜和全谷食物等。

其他一些常见的食物，如富含精制糖的食物，则会促进体内有害微生物的生长。

## &lt;&lt;益生菌健康宝典&gt;&gt;

“益菌因子”对人体的健康有利，因为益生菌能够在含有某些膳食纤维和抗氧化剂的环境中迅速增殖。

大多数人都知道，富含这些成分的食物能通过许多方面的作用来促进健康。

我相信，虽然人们还没有从“益菌因子”这一方面对膳食纤维等成分进行细致深入的研究，但这个思路至少能帮助解释这些食物的作用为什么如此广泛。

我认为，不能仅仅将益生菌和益菌因子看做食物的最佳添加成分，而应该将其作为必要的食物组分。

因为在保持健康方面，它们与维生素和矿物质同样重要。

遗憾的是，这个重要的组分常常被当下流行的营养建议忽略。

我期待在不久的将来，人们能够意识到益生菌的重要性，并加以利用。

**酸奶** 多年前，当诺贝尔奖得主梅契尼科夫针对保加利亚农民的长寿展开研究时，就已经意识到酸奶对健康有益，并且从他们常吃的面食中分离出了一种细菌——保加利亚乳杆菌。

直到今天，人们仍然使用同样的细菌来制作酸奶。

许多常见的食物中都含有益生菌，其中酸奶是获取益生菌的最佳来源，而且酸奶还富含钙和优质蛋白质。

研究食物历史的专家认为，酸奶的发明十分偶然。

有个粗心的人忘了羊皮袋里装着牛奶，于是牛奶在细菌的作用下开始发酵，最终变成了酸奶。

现在，大多数酸奶都是人们特意制作的。

制作酸奶的过程是：将挤出的奶经过巴氏灭菌法消毒以消灭有害细菌，然后加入保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌等益生菌，使经过消毒的奶发酵。

在发酵过程中，这些细菌将食物中的乳糖和其他碳水化合物消化分解，产生乳酸等酸性物质，使酸奶带有一种特殊的酸味。

这些酸性物质不仅改变了奶的味道，而且还与奶中的蛋白质发生了反应，使奶变得更加浓稠。

另外，有害菌在这样的酸性环境中无法生存，使酸奶不会很快变质。

不过，在这么多的优点中，酸奶中的益生菌及其代谢产物对人体健康的促进作用无疑是最重要的。

此外，酸奶还含有许多益菌因子，如乳铁转运蛋白。

酸奶做好后，人们还会将水果、果酱或其他食物添加到酸奶中，使其营养更丰富、口感更好。

一些厂家还会在酸奶中添加膳食纤维，以增加益菌因子的含量。

**如何选择酸奶** 现在，超市里摆放着各种各样的酸奶，除了常见的杯装酸奶，还有袋装和盒装酸奶。

这些酸奶不仅食用方式不同，对健康的作用也互不相同。

所以，要找到一种既富含活性益生菌，又不含多余脂肪和糖的酸奶非常困难。

下面，我会详细介绍如何挑选酸奶。

**查看酸奶中的益生菌** 要选择标注了益生菌种类和含量的酸奶，避免选购那些只简单标注“制作过程选用活性益生菌”的酸奶，因为这些酸奶可能在发酵后经过了加热等工序，也许其中的活性益生菌早已消亡殆尽了。

所有含活性益生菌的酸奶必然少不了保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌这两种益生菌。

不过，有些厂家会在酸奶中添加一些其他益生菌，例如嗜酸乳杆菌、动物双歧杆菌、干酪乳杆菌、罗伊氏乳杆菌等等，具体名称会详细标注在包装上。

有研究表明，不同种类的益生菌对人体的作用也不相同。

但是，到目前为止，科学家们对每种益生菌到底有什么好处还不甚了解。

所以，要想充分利用益生菌的价值，最好同时摄入多种益生菌。

任何酸奶制品都含有乳酸杆菌，我们在挑选酸奶时，要特别注意它是否含有双歧杆菌。

**注意保质期** 在冷藏的酸奶中，益生菌通常可以存活3~4周。

所以要买新鲜的酸奶，并且在到期之前喝掉它，这样才能保证摄入活性益生菌。

买来酸奶后要置于冰箱中保存，不过将酸奶在室温下放置一会儿，不会使益生菌的活性受到太大影响。

## &lt;&lt;益生菌健康宝典&gt;&gt;

查看酸奶中的糖 尽管原味酸奶吃起来是酸的，但也含有乳糖——一种牛奶中本来就有的糖分

。一杯原味酸奶大约含有16克糖，有1汤匙之多。

而且，为了让酸奶更加可口，人们还会在酸奶中加糖或者放入用糖腌渍过的水果蜜饯。

在甜味酸奶中，天然的和添加的糖的总含量可能会出乎所有人的意料：一杯甜味酸奶中的糖分比一杯碳酸饮料中的还要多。

不过，比起汽水和其他甜点，酸奶对人体要有益得多。

上表列出了常见酸奶中的含糖量。

不过，要想忘掉以前那些香甜可口的美食，习惯吃原味酸奶可没那么容易。

我刚开始尝试通过喝酸奶补充益生菌时，也认为原味酸奶简直无法下咽。

可能人类对甜食的热爱是上天赋予的，所以食品制造商们投其所好，在许多食品中添加了大量糖分，让食物更加美味香甜。

而且吃糖越多的人，越难从对甜品的偏好中自拔。

但是，我清楚地知道并告诫自己，如果一味迷恋那些香甜的酸奶，我摄入的糖分就会大大超标，从而威胁自己的健康。

所以，我强迫自己习惯原味酸奶的味道。

我的体会是：习惯的改变需要循序渐进。

大约6个月后，原味酸奶已经成了我的最爱。

如何让孩子们吃果皮 水果皮和蔬菜表皮富含膳食酚，所以吃起来苦苦的。

而且这种味道改变了蔬果本身的口感，所以孩子们自然不喜欢吃带皮的蔬果。

以前，我们会将蔬果的表皮削掉再让孩子吃。

而现在，我们不会削去这层最具营养价值的皮了，因为它富含膳食酚和膳食纤维等益菌因子。

我的孩子特别钟爱苹果，但是一开始就将带皮的整个苹果塞到他们手里，他们肯定不会接受。

将苹果切成带皮的大块也不行，因为一次咀嚼这么多果皮会影响苹果的味道。

最后，我们尝试将带皮的苹果切成小块，这次终于成功地让他们接受了。

每块苹果上只有细细的一条果皮，香甜的果肉占绝大多数。

连我都特别喜欢这种吃苹果的方式。

做出聪明的妥协 我们喜欢在周末的早晨，享用香甜的华夫饼干。

有一次，我们买了冰冻的全麦华夫饼干，以代替常吃的奶油华夫饼干。

孩子们尝了几口全麦华夫饼干，然后不屑地说：“我不喜欢吃这个。”

我们并没有强迫他们吃全麦华夫饼干，只是在他们吃全麦华夫饼干时，做了一点小小的改变。

我女儿喜欢吃水果，所以我在那份原味全麦华夫饼干旁边放了一些草莓酱。

对于爱吃甜食的兒子，我在每片饼干上都放了一点巧克力片，然后用微波炉加热至巧克力片融化。

通常情况下我会限制孩子们吃果酱、巧克力等甜品。

不过，这次我会让他们大吃特吃自己喜爱的甜品。

我告诉女儿：“想吃多少草莓酱就吃多少。”

”听闻此言，乐得喜笑颜开的她将华夫饼干蘸上草莓酱，大口大口地吃了起来。

我的儿子则彻底被香滑的巧克力打败。

这顿早餐含有更多膳食纤维和膳食酚，而糖的摄入量也控制在正常范围内。

这就是聪明的妥协。

说服孩子的小技巧 大多数家长都习惯以高高在上的姿态，喋喋不休地教育孩子，让他们吃健康的食物。

显然，这种教育方式不会收到很好的效果。

下面是我和妻子说服孩子吃健康食物的小技巧，这些方法可能比单纯的说教更为有效。

借助报刊杂志 我们特别注意搜集介绍健康饮食的报刊和杂志，然后和孩子们一起分享，让他们知道不是只有我们推荐这些有益健康的食物。

让事实说话 让孩子们亲眼看到健康饮食的好处，比任何干巴巴的说教都有用。

## &lt;&lt;益生菌健康宝典&gt;&gt;

我的孩子就亲眼见证了益生菌让我的哮喘和过敏痊愈的奇迹，同时也深刻认识到自己是过敏症的高危人群。

所以，他们吃富含益生菌和益菌因子的食物时很少抱怨。

现在，我的孩子没有任何过敏症状，而且再也没有患过哮喘或其他呼吸道过敏症。

我们曾小心地让女儿试着吃花生酱，没想到她开心地大嚼花生酱三明治，却没有出现任何过敏症状。

豆子沙拉 豆子沙拉既可作为配菜，还可以用薯条蘸着吃。

即使当天吃不完也不要紧，因为隔夜的豆子沙拉反而别有风味。

配料： 洗净的干黑豆1罐（340~450克） 洗净的干黑眼豆1罐（340~450克） 洗净的干斑豆1罐（340~450克） 红辣椒（切碎备用）1个 青椒（切碎备用）1个 黄辣椒（切碎备用）1个 紫洋葱（切碎备用）1个 切碎的胡萝卜1杯 红酒醋1杯 特级初榨橄榄油1汤匙 葡萄汁1/4杯

做法： 将黑豆、黑眼豆、斑豆、红辣椒、青椒、黄辣椒、洋葱和胡萝卜放入一个大碗中混合均匀，然后将醋、橄榄油和葡萄汁混合而成的调味汁浇在拌好的蔬菜上即可食用。

也可以将拌好的蔬菜放在冰箱中保存，第二天食用风味更佳（约为8人份）。

玉米鸡茸汤 这道菜既富含益菌因子，也含有活性益生菌，营养价值很高。

为了充分利用酸奶和奶酪的营养价值，同时让汤散发出浓浓的奶油香，最好等汤凉了以后再加酸奶和奶酪。

我喜欢将汤和优质薯片、鳄梨调味酱、酸奶墨西哥辣酱和炸豆泥一起吃。

如果再加上一杯清爽的汽茶，更是美味无穷。

配料： 切碎的洋葱1杯 大蒜2瓣 孜然粉2茶匙 红辣椒粉2茶匙 红葡萄酒1/4杯 特级初榨橄榄油1大汤匙 切好的鸡胸肉丝2杯 冷冻的玉米粒1杯 胡萝卜粉1/2杯 切碎的青椒1听（113~170克） 鸡汤2听（340~450克） 新鲜的西红柿片1听（340~450克） 西红柿汁1听（340~450克） 酱油或豆酱1茶匙 原味酸奶1/2杯 搓碎的切达奶酪2杯 切碎的烤玉米饼1杯

做法： 将洋葱、大蒜、孜然粉、红辣椒粉和红葡萄酒混合均匀，然后加入橄榄油，再次混匀后即可使用。

也可以将做好的调料放在冰箱中保存，随用随取。

熬汤：在汤罐中加入至少3.5升水，然后放入煮好的鸡胸脯肉丝、玉米、胡萝卜、红胡椒、鸡汤、西红柿片、西红柿汁和酱油或豆酱，搅拌均匀后加热至快要沸腾（不需要煮沸），然后至少保温5分钟，最后把准备好的调料加入汤中即可。

盛汤之前，先停止加热，待稍微冷却后，加入酸奶搅拌均匀。

然后把汤舀到碗中，在上面撒上大约1/4杯搓碎的切达奶酪和2大汤匙切碎的烤玉米饼，香喷喷的玉米鸡茸汤就做好了（约8人份，每份大约1杯）。

说明：如果你和我一样非常喜欢吃黑豆，可以在玉米鸡茸汤中加340~450克洗干净的黑豆，这样可以增加膳食纤维的含量，使汤更加鲜美、健康。

用类似的菜谱可以做一罐美味的墨西哥风味辣豆汤，它比鸡汤更浓，而且更健康。

只需用340~450克洗干净的黑豆代替鸡胸脯肉，用340~450克蔬菜汤代替鸡汤即可。

.....



<<益生菌健康宝典>>

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>