

<<肠内革命>>

图书基本信息

书名：<<肠内革命>>

13位ISBN编号：9787544310918

10位ISBN编号：7544310914

出版时间：2003-08

出版时间：海南出版社

作者：光冈知足

译者：林国彰

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>

## <<肠内革命>>

### 内容概要

本书是日本上世纪九十年代的超级畅销书，在日本狂销500万册，在读者中掀起了一场“肠内革命”。作者光冈知足是世界微生态学会主席，世界级的卫生专家，他用生动浅白的语言将肠内健康的重要性及相关知识娓娓道来。

作者指出肠道疾病是“万病之源”，健康的身体应从肠道健康开始。

<<肠内革命>>

作者简介

光冈知足

光冈知足

1930年生于日本千叶县

东京大学农学部毕业

东京大学农学博士

1988年以“肠内细菌的系统研究”获得日本学士院奖

肠内细菌学世界权威

世界微生态学会主席

## <<肠内革命>>

### 书籍目录

#### 第1章便秘、腹泻是提早老化的现代病

高度压力、欧美式饮食会引起大肠癌

一、你的肠就是这样受到污染的

二、有益于肠道的食物疗法

#### 第2章大便是健康的测量计

你的健康程度可以从大便的气味、形状、颜色来判断

一、自己能做的“粪便诊断法”

二、从“肠”根绝臭屁]

#### 第3章肠内细菌的秘密

肠内的清道夫“双歧杆菌”，让我们安全舒适地上厕所

一、肠内洗涤的基础知识

二、肠内好细菌的伟大作用

#### 第4章促进双歧杆菌增长的大豆低聚糖

增强好细菌力量的高机能性甜味调味品

一、用大豆低聚糖进行肠内洗涤

二、安全实用的大豆低聚糖

三、能预防癌症的好细菌产生的惊人的效果

#### 第5章做个“肠内美人”

调整肠内平衡的现代食物疗法

#### 第6章健康大豆低聚糖食谱

彻底清除肠内沉积物质

<<肠内革命>>

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>