第一图书网, tushu007.com

<<肠道健康手册>>

图书基本信息

书名：<<肠道健康手册>>

13位ISBN编号：9787506475242

10位ISBN编号：7506475243

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：林新

页数：224

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

内容概要

看看自己的身体，是否常常被便秘、腹泻、腹痛、痔疮等问题困扰？
是否感到免疫力下降，频频感冒？
是否体味加重，并出现难闻的口气？
这些都是肠道在对你发出警告，你的身体已经出现问题了！
了解肠道，才能更了解自己的身体，肠道基本功能、肠道真实年龄、肠道有益菌群、肠道疾病的防治，从一无所知到真正掌握自己的健康，你可以的！

作者简介

林新，曾任杂志时尚健康专栏编辑，对健康议题有深入透悉的研究，颇有个人心得

第一图书网, tushu007.com

<<肠道健康手册>>

书籍目录

1　改善体质，从肠道开始
肠道功能知多少
肠道的基本构造与功能
小肠是“营养吸收器”
大肠是“残渣筛检器”
人体免疫靠肠道
增强免疫力关键在肠道
肠道细菌与免疫系统的合作
抗过敏，肠道责任大
肠道制造人体催化剂——酶
你的肠道年轻吗
什么是“第三年龄”
肠道如何担负起“第三年龄”的责任
肠道也要抗衰老，测测你的“第三年龄”
肠道有问题，身体发出求救信号
放屁也能辨健康
腹泻问题不简单
便秘让人好难受
大便异常怎么看
2　肠道里的“细菌战”
肠道是个细菌园
肠道菌群的“三大帮派”
肠道菌群的战争
肠道菌群比例适当，慢性病远离你
如何增加有益菌的数量和活力
肠道菌群失调，疾病找上门
什么会引起肠道菌群失调
细说肠道菌群失调各种症状
……
3　便秘的秘密
4　常见的肠道传染性疾病
5　常见的肠道传染性疾病
6　肠道健康保健法

章节摘录

肠道制造人体催化剂--酶　　*什么是酶　　酶是维持身体功能正常、消化食物、修复组织等必需的物质。
目前已知的酶有数千种，以各种不同的形式存在于所有活体动物和植物的体内。
酶主要由蛋白质构成，几乎参与了人体所有的活动，人体就算有足量的维生素、矿物质、水分及蛋白质，如果缺乏酶，仍无法维持生存。
*酶的功能是什么　　酶能够辅助人体的功能，归纳起来有以下几个方面的作用：　　当食物被摄人人体内，消化酶会分解食物颗粒，以利于养分储存在肝或肌肉中，准备在合适的时候发挥作用。
在必要时，这些被储存下来的能量会由其他酶转化给身体使用。
酶也会利用摄取进来的食物，用以建造新的肌肉组织、神经细胞、骨骼、皮肤或腺体组织。
如某些酶会将饮食中的磷转化为骨骼。
酶能协助结肠、肾、肺、皮肤等排出毒素。
例如，有些酶能发挥催化作用，使体内氨化物形成尿素，然后随尿液排出体外，还有些酶能使二氧化碳由肺部排出。
另外，酶还能分解有毒的过氧化氢，并将健康的氧气从中释放出来。
酶还能把有毒的废物转变成容易排出体外的形式，以保护血液。
酶能促进氧化作用，在氧化过程中，氧被结合到其他物质上，氧化作用会制造出人体所需的能量。
酶能使铁集中在血液。
酶也能帮助血液凝固，以使伤口停止流血。
*肠道细菌会自动培育体内酶　　了解了酶的功能，我们也明白了一点：体内酶是所有生命活动的根源，而制造体内酶，也是肠道内有益菌的重大任务之一。
因为体内酶的缺乏或消耗过度，都与衰老及疾病有直接的联系。
虽然目前还不能准确测出人体内总共有多少种酶，但可以确定的是，至少有5000种以上。
……

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