第一图书网, tushu007.com

<<光冈知足说肠内革命>>

图书基本信息

书名：<<光冈知足说肠内革命>>

13位ISBN编号：9787531722908

10位ISBN编号：7531722909

出版时间：2008-5

出版时间：北方文艺出版社

作者：光冈知足

页数：237

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

第一图书网, tushu007.com

<<光冈知足说肠内革命>>

内容概要

过去人们认为肠道不过是消化器官，尤其是结肠，人们认为这仅仅是个吸收水分、贮存和排泄废物的场所而已。
但微生态学家研究证明，肠内细菌与人类的健康、美容、老化、抗肿瘤等休戚相关。
《光冈知足说肠内革命》是一本改变人们陈旧观念的巨著。
本书作者是世界微生态学会主席、东京大学教授光冈知足，他将肠内健康的重要性及相关知识娓娓道来。
指出，过去大家不屑一顾的大便，其实是人体健康的测量计，一个人的健康程度可以从大便的气味、形状、颜色等来判断；肠道疾病是“万病之源”，健康的身体应从肠道健康开始，并告诉我们肠道是如何被污染的，年轻女性的皮肤如何受便秘的影响，如何用简易的方法检测自己的健康状况，以及如何使肠道保持健康。
对于那些爱美的女性，光冈知足则建议：要想容貌年轻美丽，首先要做个“肠内美人”，肠舒才能人美。
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”。
与其他健康书籍不同，本书文字流畅、通俗易懂，没有高深的理论堆积。
在书的最后，作者开出了彻底清除肠内沉积物的15道健康食谱．告诉你实实在在的健康方法。

作者简介

光冈知足，1930年生于日本千叶县，东京大学农学部毕业，肠内细菌学世界权威，东京大学农学博士，1964-1966留学德国，世界微生态学会主席，1988年以“肠内细菌的系统研究”获得日本学士院奖，东京大学名誉教。

<<光冈知足说肠内革命>>

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　轻视肠子毛病的错误观念　二十多岁的女孩子有半数以上深受便秘之苦　动辄便秘的女性容易罹患乳腺癌　肠内坏细菌是致癌的病因　“因便秘而痛得冒汗”——朝比奈玛莉亚小姐的经验　肠内洗涤的建议——年轻10岁的健康法　双歧杆菌的食物——大豆低聚糖　“大便是来自于肠内的书信”　排便量因人种、生活方式而不同　重视排便的“内容”甚于次数　便秘的类型及其原因　找出便秘的病因，无需担心便秘的问题　软而黑的血便，很可能是患了溃疡、癌症　食用酸奶与腹部按摩——消除便秘的建议　二、有益于肠道的食物疗法　引起腹泻的三种类型　引起肠异常的三个主因　用双歧杆菌治疗急性腹泻　长期的腹泻会导致营养不良　几乎不含食物纤维的欧美式饮食的弊害　重新看待“第六种营养素”　食物纤维的三种功用　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”　排便量以香蕉的大小为基准来计算　日本人的粪便量是美国人的三倍　一天排便一公斤的巴布亚新几内亚人　你也要进行检查——大便的六种类型　肠内停滞的大便会产生有害物质　大便的粗细以二至三厘米为标准　像婴儿般的黄色大便最理想　排出漆黑的大便，有可能是患有严重的疾病　高蛋白质食物是大便发出恶臭的原因　用大便的气味来诊断肠内的毛病　厕所芳香剂是“检查大便”的大敌　二、从“肠”根绝臭屁　只要吃惯地下根茎类蔬菜，就不会放臭屁　美国太空总署致力于研究屁的成分　忍住的屁到底跑到哪儿去了　吃东西速度快的人，放屁的次数会增加　肠内细菌与屁有密切的关系　腐败菌所制造出来的臭屁　“人要知足”——我的压力解除法　注意不要造成肠子的负担　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　一百兆个细菌构成世界上最大的“军团”　在肠内展开的“细菌战争”　最优异的“好细菌”是双歧杆菌　提早老化，形成致癌物质的坏细菌　人最初遇到的细菌　保护婴儿不受疾病侵袭的双歧杆菌　排出臭便是身体老化的证据　长寿的秘诀——好细菌及朴实的饮食方式　使肠内细菌丛失去平衡的精神压力　肉食性动物的肠内多坏细菌——“威尔斯菌”　女性荷尔蒙与坏细菌有密切的关系　大肠癌在21世纪的死因中将排名第一位　肠子长的日本人不适合吃肉　肠内坏细菌是使人变痴呆的原因之一　二、肠内好细菌的伟大作用　双歧杆菌的七种作用　肠内的氨所引起的可怕疾病　没有副作用的肠内细菌丛的改善法　抗生素会破坏肠内细菌的平衡　能克服放射线障碍的肠内好细菌　制造出大量维他命的双歧杆菌群　提高免疫力，使身体充满活力　正确食用大豆低聚糖是健康人生的第一步　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　名配角大豆低聚糖　何谓大豆底聚糖　具有优良食效的大豆　大豆脂质具有防止动脉硬化的作用　大豆的食物纤维具有防便秘的作用　具有丰富的维生素和矿物质　也被用于肝脏药　大豆中的大豆低聚糖含量高　可望成为低卡路里甜味品　摄取大豆低聚糖的三个目的　接近细砂糖甜味的大豆低聚糖　约为砂糖40%的低卡路里甜味品　增加双歧杆菌的大豆低聚糖　大豆低聚糖引起的腹胀，习惯后即可消失　应了解适合自己的大豆低聚糖分量　减少有毒物质的大豆低聚糖　二、安全实用的大豆低聚糖　大豆低聚糖的安全性　具有各种用途的大豆低聚糖　不会使血糖值上升——糖尿病患者可以放心地服用　肠内双歧杆菌的占有率增加到30%以上　对消除宠物的粪便臭味也很有效　改善饮食方式的食品　理性饮食方式的建议——调整肠内细菌丛的平衡　以真正的健康和长寿为目标　被视为是神秘细菌的双歧杆菌　围绕着双歧杆菌因子的争议　专属于双歧杆菌的诱饵——大豆低聚糖　直达大肠的大豆低聚糖　三、能预防癌症的好细菌产生的惊人效果　为什么人会罹患癌症　发生癌症的部位与饮食方式有密切的关系　因饮食方式的变化而改变的癌症种类　使肠内双歧杆菌增加的饮食方式　煮的蔬菜比生菜沙拉好　“光冈派”自制的酸奶和酸奶饮料　第5章　做个“肠内美人”——调整肠内平衡的现代食物疗法　现代人的肠子在不知不觉中受到污染　应预防悄悄而至的肠老化　从肠子开始做起，使自己轻轻松松成为美人　是不是只拘泥于容貌上的美丽　活得年轻美丽的八项条件　选用使肠道喜悦的大豆低聚糖菜单　做个恢复年轻和健康的“肠内美人”　第6章　健康大豆低聚糖食谱——彻底清除肠内沉积物质

鲜嫩的南瓜布丁　奇异果冻糕　红茶果冻　冰橙果子露　柠檬口味的小甜饼　大福饼　煮嫩竹笋　筑前煮　炸鸡肉浇葱汁　梅子口味的排骨肉　卤猪肉、萝卜　牛肉杂烩　菊苣、水芹沙拉　蘑菇、紫花苜蓿沙拉　使肠子感到舒适的调味汁　……

<<光冈知足说肠内革命>>

章节摘录

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　轻视肠子毛病的错误观念　二十多岁的女孩子有半数以上深受便秘之苦　动辄便秘的女性容易罹患乳腺癌　肠内坏细菌是致癌的病因　“因便秘而痛得冒汗”——朝比奈玛莉亚小姐的经验　肠内洗涤的建议——年轻10岁的健康法　双歧杆菌的食物——大豆低聚糖　“大便是来自于肠内的书信”　排便量因人种、生活方式而不同　重视排便的“内容”甚于次数　便秘的类型及其原因　找出便秘的病因，无需担心便秘的问题　软而黑的血便，很可能是患了溃疡、癌症　食用酸奶与腹部按摩——消除便秘的建议　二、有益于肠道的食物疗法　引起腹泻的三种类型　引起肠异常的三个主因　用双歧杆菌治疗急性腹泻　长期的腹泻会导致营养不良　几乎不含食物纤维的欧美式饮食的弊害　重新看待“第六种营养素”　食物纤维的三种功用　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”　排便量以香蕉的大小为基准来计算　日本人的粪便量是美国人的三倍　一天排便一公斤的巴布亚新几内亚人　你也要进行检查——大便的六种类型　肠内停滞的大便会产生有害物质　大便的粗细以二至三厘米为标准　像婴儿般的黄色大便最理想　排出漆黑的大便，有可能是患有严重的疾病　高蛋白质食物是大便发出恶臭的原因　用大便的气味来诊断肠内的毛病　厕所芳香剂是“检查大便”的大敌　二、从“肠”根绝臭屁　只要吃惯地下根茎类蔬菜，就不会放臭屁　美国太空总署致力于研究屁的成分　忍住的屁到底跑到哪儿去了　吃东西速度快的人，放屁的次数会增加　肠内细菌与屁有密切的关系　腐败菌所制造出来的臭屁　“人要知足”——我的压力解除法　注意不要造成肠子的负担　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　一百兆个细菌构成世界上最大的“军团”　在肠内展开的“细菌战争”　最优异的“好细菌”是双歧杆菌　提早老化，形成致癌物质的坏细菌　人最初遇到的细菌　保护婴儿不受疾病侵袭的双歧杆菌　排出臭便是身体老化的证据　长寿的秘诀——好细菌及朴实的饮食方式　使肠内细菌丛失去平衡的精神压力　肉食性动物的肠内多坏细菌——“威尔斯菌”　女性荷尔蒙与坏细菌有密切的关系　大肠癌在21世纪的死因中将排名第一位　肠子长的日本人不适合吃肉　肠内坏细菌是使人变痴呆的原因之一　二、肠内好细菌的伟大作用　双歧杆菌的七种作用　肠内的氨所引起的可怕疾病　没有副作用的肠内细菌丛的改善法　抗生素会破坏肠内细菌的平衡　能克服放射线障碍的肠内好细菌　制造出大量维他命的双歧杆菌群　提高免疫力，使身体充满活力　正确食用大豆低聚糖是健康人生的第一步　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　名配角大豆低聚糖　何谓大豆底聚糖　具有优良食效的大豆　大豆脂质具有防止动脉硬化的作用　大豆的食物纤维具有防便秘的作用　具有丰富的维生素和矿物质　也被用于肝脏药　大豆中的大豆低聚糖含量高　可望成为低卡路里甜味品　摄取大豆低聚糖的三个目的　接近细砂糖甜味的大豆低聚糖　约为砂糖40%的低卡路里甜味品　增加双歧杆菌的大豆低聚糖　大豆低聚糖引起的腹胀，习惯后即可消失　应了解适合自己的大豆低聚糖分量　减少有毒物质的大豆低聚糖　二、安全实用的大豆低聚糖　大豆低聚糖的安全性　具有各种用途的大豆低聚糖　不会使血糖值上升——糖尿病患者可以放心地服用　肠内双歧杆菌的占有率增加到30%以上　对消除宠物的粪便臭味也很有效　改善饮食方式的食品　理性饮食方式的建议——调整肠内细菌丛的平衡　以真正的健康和长寿为目标　被视为是神秘细菌的双歧杆菌　围绕着双歧杆菌因子的争议　专属于双歧杆菌的诱饵——大豆低聚糖　直达大肠的大豆低聚糖　三、能预防癌症的好细菌产生的惊人效果　为什么人会罹患癌症　发生癌症的部位与饮食方式有密切的关系　因饮食方式的变化而改变的癌症种类　使肠内双歧杆菌增加的饮食方式　煮的蔬菜比生菜沙拉好　“光冈派”自制的酸奶和酸奶饮料　第5章　做个“肠内美人”——调整肠内平衡的现代食物疗法　现代人的肠子在不知不觉中受到污染　应预防悄悄而至的肠老化　从肠子开始做起，使自己轻轻松松成为美人　是不是只拘泥于容貌上的美丽　活得年轻美丽的八项条件　选用使肠道喜悦的大豆低聚糖菜单　做个恢复年轻和健康的“肠内美人”　第6章　健康大豆低聚糖食谱——彻底清除肠内沉积物质

鲜嫩的南瓜布丁　奇异果冻糕　红茶果冻　冰橙果子露　柠檬口味的小甜饼　大福饼　煮嫩竹笋　筑前煮　炸鸡肉浇葱汁　梅子口味的排骨肉　卤猪肉、萝卜　牛肉杂烩　菊苣、水芹沙拉　蘑菇、紫花苜蓿沙拉　使肠子感到舒适的调味汁　……

编辑推荐

世界微生态学会主席，东京大学名誉教授。
日本顶级畅销书，狂销500万册，一本在中国亚健康人群中引起轰动的畅销书。
肠内疾病是万病之源，肠内健康是健康之本。
简单、实用：2秒钟检测你的健康，15道彻底清肠的健康食谱，成为日本家族的首先食谱，《光冈知足说肠内革命》掀起全民“肠道清洗”热潮。
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。
肠子运作不佳，会造成肠内腐败　进而产生毒素，并顺着血液流到全身　久之，会引起癌症或生活习惯等疾病　当心！
如果你的便黑、臭、过软或过硬，可能患溃疡或癌症！
如果你有慢性肠道炎，可能诱发大肠癌！
如果你是女性，便秘易患乳腺癌！
肠内坏细菌可能使人变痴呆！
如果你便秘，可能是因为欧美式饮食、压力过大、饮食不正常、生活不规律，　结果将导致肝病、肾脏病、高血压等疾病，而使身体提前老化！
如果你腹泻，可能是暴饮暴食、压力过大，将导致营养不良！
如果你的屁臭且有怪味，表示你身体出了问题！
注意：肠道的警讯！
人体最多疾病的器官是什么？
你绝对想不到，居然是大肠。
可是肠道不是生命的动力，健康的基石吗？
越是重要的器官，作起乱来，对健康的威胁越是可怕。
肠道如何威胁健康？
首选是肠癌，接着是影响三分之一人口的“死亡四重奏”——肥胖、高血压、高胆固醇及高血糖。
胃肠病危险度自我测验：　1.有肠癌、胃炎、乳腺癌的家族病例　2.便便中沾有血液及黏液　3.便便形状细长　4.持续便秘，或便秘与腹泻经常交替　5.腹部常有肿胀感、疼痛感　6.食欲不振，体重减轻　7.最近突然有贫血症状　8.喜欢肉食、油腻食物　9.很少摄取乳酸菌　10.很少摄取高纤维含量食品　有以上症状者，须定期作肠道检查。

第一图书网, tushu007.com

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