

<<肠胃好才能身体好>>

图书基本信息

书名：<<肠胃好才能身体好>>

13位ISBN编号：9787544248570

10位ISBN编号：7544248577

出版时间：2010-8

出版时间：南海

作者：新谷弘实

页数：153

译者：白华

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>

<<肠胃好才能身体好>>

内容概要

新谷弘实是世界肠胃内窥镜领域的首席权威，迄今为止，已经用内窥镜诊断了近30万名患者，在肠道健康方面具有丰富的经验和独到的见解。

在本书中，他揭示了对肠胃健康有极大影响的物质——酶。

酶在各种生命活动中都发挥着重要作用，它能够完善免疫系统，提高人体自愈力，促进细胞再生和修复，调节内分泌，是生命力的根源所在。

但现代人动物性食物摄入过多、进餐时间不规律等饮食习惯，造成肠内环境恶化，体内的酶被大量消耗，从而引发各种疾病，甚至患上癌症。

为了维护肠胃健康，我们要养成正确的饮食习惯，减少酶的消耗，并通过饮食及时补充体内的酶。

<<肠胃好才能身体好>>

作者简介

新谷弘实

1935年出生于日本静冈县，1960年自顺天堂大学医学系毕业后赴美学习。1969年9月首次成功地利用大肠内窥镜在不开腹的情况下实施了息肉切除手术，成为肠胃内窥镜手术领域的先驱。
现任美国艾伯特•爱因斯坦医科大学外科教授。

新谷弘实已经利用内窥镜诊

<<肠胃好才能身体好>>

书籍目录

序章 新谷式健康法—温故而知新 胃相和肠相 食物、水、排便是健康的3个要素 预防高于治疗 第一章 体内的酶和肠内细菌决定生命力 有生命的地方就有酶 酶过多用于消化和解毒十分危险 防止酶过度消耗的10个方法—存酶如同存钱 积极补充容易不足的酶 肠内细菌可以产生酶,清除侵入体内的细菌 肠内细菌的分类—益生菌、有害菌、中性菌 益生菌中对身体最有益的是乳酸菌 肠内细菌促进免疫功能发挥作用 肠内细菌和自律神经 有害菌增多会成为溃疡、癌症等的诱因 肠内细菌失去平衡会引发过敏 便秘是健康最大的敌人 过量食用动物性食物会导致肠内环境恶化 第二章 自由基会加速衰老,引发疾病 自由基妨碍营养素在体内停留 紫外线容易让体内产生自由基 电磁波是诱发癌症和脑肿瘤的原因之一 癌症三大治疗法会使体内产生大量自由基 药物一般都对身体有害 常饮绿茶并不防癌 医生坚决反对吸烟 进餐时饮酒会导致酶、维生素和矿物质不足 摄入过多动物性蛋白质是癌症、心脏病、高血压、糖尿病等疾病的诱因之一 摄入过多的脂肪和油脂会产生大量自由基 日本是使用食品添加剂最多的国家 使用了农药、化肥的蔬果会增加体内的自由基 自来水中含有氯和致癌物质 精神压力会导致自由基产生 第三章 这样预防最有效 不改变错误的饮食习惯,就无法根治疾病 保存体内的酶,用饮食创造良好的肠道环境 饮用优质的水非常重要 清洗肠道能够改善肠内环境 适度运动可以促进体内循环 精神上的充实感能够预防疾病 给现代医学的箴言后记

<<肠胃好才能身体好>>

章节摘录

插图：有生命的地方就有酶体内的酶大部分由肠内细菌产生有这样一种说法：有生命的地方就有酶。拿植物来说，从种子中抽出新芽，伸展出茎，长出叶片，结出果实，再到果实成熟，这些过程都是在植物内部各种酶的作用下完成的。

我们的心跳、呼吸、消化、排泄、思考等所有生命活动也是由体内的酶驱动的。

也就是说，生物的所有生命活动都由体内的酶支配。

酶是生命力的根源所在。

换言之，如果体内缺少某种酶或者过量消耗酶，都会造成身体老化加速或引起某种疾病。

所以，是否能健康长寿与体内是否有足够的酶有很大关系。

那么，酶是怎样产生的呢？

一般认为，人体内的酶是由肠内细菌产生的。

肠内细菌产生的酶有三千多种，而且一种酶只有一种作用，因此有人猜测身体内含有几千甚至几万种酶，但目前尚无定论。

那么，酶究竟是什么东西呢？

其实酶是一种包在矿物质周围的蛋白质化合物。

具体地说，在人体正常体温的环境下，酶发挥着使一种物质转化成另一种物质的催化剂作用。

不改变自身的性质，而改变其他物质的性质，酶具有这种不可思议的神秘特性。

虽然我们知道体内的酶具有非常重要的性质，但是从医学以及科学角度而言，大部分关于酶的问题尚未得到解释。

例如，肝脏大约需要五百多种酶协助其实现生理功能，但整个身体大约需要多少种酶，怎样参与生理活动，目前还不明确。

一般认为，人体内的酶同维生素一样，是无法人工合成的。

在医学和营养学领域，针对酶的分析非常困难，因此研究进展缓慢，但至少我们逐渐了解到，酶是由肠内细菌产生的，并协助肝脏等脏器完成生理功能。

<<肠胃好才能身体好>>

后记

从我第一次成功应用大肠内窥镜做了息肉切除手术以来，近40年的岁月已经过去了。这种不开腹切除术对患者的身体造成的负担较小，如今已作为世界标准普及，让我感到非常自豪。今天，我通过对日本和美国共计30万人的肠胃内窥镜检查终于认识到，吃什么、如何吃，不仅关系到这个人的肠胃，还会影响整个身体的健康。基于“预防重于治疗”的指导思想，我创立了“新谷式饮食健康法”，并努力将这种方法传授给更多的人。其中的一个环节就是之前出版的《肠胃会说话》一书，这本书得到了众多读者的支持，非常畅销，至今还在再版发行。本书是上一本的续篇，介绍了为什么调整肠道环境能够促进全身健康，肠内细菌和体内酶的关系，身体的免疫机制等内容。另外，本书还介绍了对保持健康有益的营养补充剂。在复杂多变的现代社会中，很多人无法仅仅依靠饮食摄取充足的营养，因此必须通过服用营养补充剂来改善体质。本书还刊载了许多读者的心声，在这里感谢来信的各位读者。另外，还要感谢鲤渊年祐社长以及为本书出版付出努力的弘文堂的各位朋友。希望这本书能够为更多的读者带去健康，对预防疾病起到有益的作用。

<<肠胃好才能身体好>>

编辑推荐

《肠胃好,才能身体好》：新谷弘实是世界肠胃内窥镜领域的首席权威，曾为约30万患者进行诊疗，其理论都来自于自己的多年研究和临床的实践经验，科学严谨，令人信服！

作者首创的“新谷式健康饮食法”，经过无数患者的实践，证实这种饮食健康法对于保持健康确实有很好的效果！

《肠胃好,才能身体好》在日本出版后，深受广大读者欢迎，至今仍在热销当中！

世界胃肠疾病治疗权威新谷弘实再度出击！

日本健康类畅销书！

<<肠胃好才能身体好>>

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>