

<<腸命百歲 2>>

图书基本信息

书名：<<腸命百歲 2>>

13位ISBN编号：9789571355009

10位ISBN编号：9571355003

出版时间：2012-1-13

出版时间：時報出版

作者：蔡英傑

页数：240

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>

<<腸命百歲 2>>

內容概要

腸道，掌控人體七成免疫細胞，神經系統複雜度僅次於大腦，好壞菌的激烈戰場； 益生菌，胃酸膽鹽也殺不死，擁有強大戰力迅速改變腸道菌相，一舉提升免疫力。

臺灣擁有世界級的益生菌研發競爭力及產業成熟度，可惜大家對益生菌始終一知半解。許多常見的、綜合死亡率更甚癌症的代謝性疾病，如心臟病、腦中風、高血壓、糖尿病、肝病、腎病……等，其實都是益生菌的拿手領域。

你知道嗎？

用益生菌來緩解大腸激躁症，已經是一般專科醫師的常識。

七成的醫生會建議，即使無病無痛也可使用益生菌提升整體健康。

七成的人處於小病多多的亞健康狀態，因此仍需補充益生菌。

服用抗生素時補充益生菌，可大幅降低身體負擔。

嗜脂菌的減肥功效只是場美麗的誤會。

產前產後補充益生菌，能有效控制媽媽生產後和寶寶出生後的體重。

嬰兒期的腸道菌群品質，影響一輩子的免疫平衡發育。

一九三〇年就已有學者證實益生菌對皮膚保養的功效。

發酵乳有所有牛奶的營養，乳糖卻只有牛奶的一半，是最好的牛奶替代品。

腸道專家二十年心血、世界各國益生菌研究與發展現況全解析，打破錯誤迷思、化解無謂擔憂，讓你選對產品、吃對食物，輕鬆成為保健專家！

<<腸命百歲 2>>

作者簡介

蔡英傑 日本東京大學農學博士，現任**陽明大學生化暨分子生物學教授，中華本草芳香保健協會理事長，臺灣乳酸菌協會常務理事，以及養樂多公司、揚生生技公司、惠生研生技公司等多家企業科技顧問。

曾任：陽明大學生化所所長、醫學系生化科主任、東京大學生物科技系客座教授，教育部生技教育資源中心主任、衛生署中醫藥委員會委員。

創設臺灣乳酸菌協會，擔任第一、二屆理事長，參與創設亞洲乳酸菌學會聯盟，且擔任第二、三屆會長，籌辦主持第二屆(臺北，2003年)、第四屆(上海，2007年)及第五屆(新加坡，2009年)亞洲乳酸菌大會。

發起並主持「腸道健康公益宣導活動」(2004~2006年)，2009年與中國食品科技學會及中國蒙牛公司發起「腸道關愛公益活動」，擔任形象代言人。

創設中華本草芳香保健協會，且擔任第一屆理事長。

著作：《你不能沒腸識：頑固教授的24個腸道保健祕訣》(如何出版，2006)、《腸命百歲：腸道權威最新長齡保健大典》(時報出版，2010)、《腸道內經：便便博士的順暢哲學》(中國友誼，2009，簡體書)

<<腸命百歲 2>>

書籍目錄

推薦序整頓腸道菌，擺脫藥物依賴 / 李元昆腸道保健，不要再掉以輕心 / 邱文達腸道與益生菌的共鳴曲 / 廖啟成開啟腸道菌與益生菌的新時代 / 盧俊良自序乳酸菌愛好者的心語序章：三個腸道菌的驚人新觀念！

一、腸道是臟腑經脈的根本二、腸道菌是身心健康的「驅動程式」三、腸道菌能直接與中樞神經相互影響第一章：破解十大益生菌迷思Q1：吃益生菌會變胖？

Q2：健康腸道無須補充益生菌，即使補充，益生菌也無法定植在腸道？

Q3：益生菌會被腸道免疫系統及胃酸膽鹽殺滅，無法在腸道發揮功效？

Q4：健康成人不需要補充益生菌？

Q5：益生菌食品都是死菌，無法糾正腸道菌群失衡？

Q6：市售益生菌產品的菌種壽命都很短？

Q7：益生菌產品吃太多會過量？

Q8：DIY優酪乳不含糖分、最健康，是攝取益生菌的最佳選擇？

Q9：歐洲食品安全署說益生菌無效，是真的嗎？

Q10：重症病患不適合吃益生菌？

第二章：益生菌真的治百病？

讓專家告訴你！

一、腸道問題：益生菌最拿手的領域！

二、過敏進行曲：舒

<<腸命百歲 2>>

章节摘录

腸道菌的驚人新觀念！

每個人的腸道裡，都居住著一百兆以上的腸道菌，種類大概有數千種之多。每個人的腸道菌差異很大，所有的腸道菌種類加起來，多達數萬種。

從奧地利的埃西（T. Escherich）教授在一八九五年發現大腸菌以來，腸道菌對一般民眾而言，就是聯想到疾病，一無是處，甚至到了益生菌蓬勃發展的年代，腸道菌的形象，還是陰暗、負面，所以一般人會說要補充益生菌去抑制腸道壞菌肆虐。

真正扭轉乾坤的是美國史丹福大學的雷蒙（D.A. Relman）教授，他二〇〇五年在《科學》（Science）期刊上，發表重量級論文【1】，推崇腸道菌，他說：「腸道菌為人體提供養分，調控腸道細胞的發育，誘導免疫系統的發展」，因此他把腸道菌稱為人體的「必要器官」。這絕對是一項劃時代的宣言，腸道菌的研究從此成為醫學研究的大熱門。

我們怎麼去理解雷蒙教授所說的「腸道菌是必要器官」呢？

首先，腸道菌必須能夠接受並解讀來自身體其他器官——特別是來自大腦——的訊息，做出適當的反應；也必須能感知環境的變化，然後向其他器官發出訊息，也就是說腸道菌必須構成一個群體，與其他器官互動相助，各司其職，才能夠被稱為是一個器官，而不只是居住在腸道內的那一隻又一隻，各自獨立的細菌。

雷蒙教授的宣言發表於二〇〇五年，歷經五年，「人體微生物器官」的概念已經被科學界普遍接受。

到了二〇一一年，請你準備洗耳恭聽，我要再告訴你一個大躍進的觀念。

美國德州理工大學的萊德（M. Lyte）教授在二〇一一年發表了一篇論文【2】，題目是「我們腸道裡的微生物器官，是我們身體恆定（指健康）與疾病的 Driver」。

什麼是「Driver」？

如果我們的身體是一台超級電腦，腸道菌就是啟動電腦的「驅動程式」；如果我們的身體是一輛賓士豪華轎車，腸道菌就是負責開車的「司機」，你也可以解釋成腸道菌是健康的「決定者」、「推動者」。

由雷蒙教授的「必要器官說」，到萊德教授的「驅動程式說」，想不到吧！短短幾年的研究進展，腸道菌地位已經被無限提升到如此重要的地位，速度快到大家的知識都跟不上。

我很興奮，更加感恩，過去十年，居然能感受、而且小小參與到如此一場熱烈進行中的科學盛宴。

我怕你還是抓不到具體的感動，再說得白話一點：我們的腸道菌和心臟、大腦、肝臟、腸胃道一樣，都是身體的必要器官之一，沒有腸道菌，我們活不下去。

所以，腸道菌不健康，我們就不健康，腸道菌生病，我們就生病。

萊德教授用「恆定」代表身心健康狀態，我們同樣可以用「恆定」來形容腸道菌的健康狀態。構成腸道菌的千百菌種，經常因應腸道環境變化，而保持一個非常動態的平衡（恆定）關係，腸道菌的小恆定，決定／推動身體的大恆定。

而益生菌之所以重要，是因為它們超有助於維持腸道菌的恆定。

第一章：破解十大益生菌迷思 Q1：身體健康的人不需要補充益生菌？

最近讀到一本《破解養生的迷思：國際級學術研究中的保健品真相》（凡識書屋，二〇一〇），作者對五十九種常見保健食品，分別引用國際期刊研究論文，逐一針砭評價。

書中將益生菌等級列為「考慮服用，對健康好處有限」的兩顆星級。

如何評價是作者自由，讀者必須由各個客觀因素，自行判斷作者的專業度及可信度。

即使如此，我還是要針對書中對益生菌的主要觀點，提出我的看法。

書中論述：「服用益生菌對健康成人的好處不多，比較有需要的是嬰幼兒和老年人，但是這類人的免疫力較低，單位活菌含量高的保健食品可能帶來感染的危險。

」——不錯，真正健康的人，例如總是能夠飲食均衡，膳食纖維充分攝取，排便順暢，天天運動，壓

<<腸命百歲 2>>

力隨時紓解，這種真正健康的人腸道菌健壯平衡，哪裡需要額外補充益生菌。

但有多少比例的現代人，腸道健康能達到這種程度呢？

現代人七成是處於「亞健康」狀態（指身體處於健康和疾病之間的一種臨界狀態），所以才需要適當的補充健康食品，加強自己特定的健康問題，才需要補充益生菌，為腸道益菌加油。

不錯，當免疫力降低時，容易被感染，一些平常無害的腸道中性菌，在免疫力極度降低時，也會侵入血液，引發感染。

問題是，當你免疫力降低時，入侵腸道的病菌，以及原本就潛伏在腸道的壞菌，不是更容易入侵血液嗎？

依據天擇演化原理，這些病菌、壞菌入侵宿主的能力，在演化過程中不斷被加強，不強就會被淘汰。

這些病菌、壞菌只要入侵極少量，就可以引發嚴重千百倍的健康問題。

補充益生菌，一方面是要提升免疫力、加強免疫防禦力，一方面就是要直接抑制這些始終蠢蠢欲動的壞菌軍團，降低感染率。

少數因為益生菌感染的案例，都發生在免疫力已經極端下降的重病病患身上。

所以，我認為上述意見完全是因噎廢食，本末倒置。

不過，我要強調的是我們在開發益生菌時，還是非常重視菌株安全性，非常強調益生菌的體內轉移性，必須仔仔細細的探討，只要有絲毫體內轉移的可能性，這株菌就必須馬上淘汰。

抗生素抗性及基因轉移性也是安全性測試的重要關卡，因為萬一發生體內轉移，必須能夠用抗生素控制。

正解：真正健康的人少之又少！

真正健康的人腸道菌健壯平衡，不需要額外補充益生菌。

但現代人七成處於「亞健康」狀態，正需要適當補充益生菌，為腸道益菌加油。

Q2：益生菌會被腸道免疫系統及胃酸膽鹽殺滅，無法在腸道發揮功效？

「腸道內的好菌與壞菌自然會平衡，不需要從外補充益生菌，違反自然律，而且當腸道菌發展穩定後，外來益生菌很難定植腸道，很難改變原生菌相，吃了也是白吃。

所以，最有效的方法還是由日常飲食中，多攝取好菌的食物，像是膳食纖維、蜂蜜等，可以幫助腸內原生好菌繁殖。

」 上段敘述有對有錯，似是而非。

前面提過，七成的人處於亞健康狀態，因此需要補充益生菌。

此外，我再三強調益生菌進入腸道會活化腸道免疫系統，益生菌的主要功能就是改善腸道菌相與賦活免疫。

可是，益生菌對人體而言，畢竟還是外來物體，為什麼不會被腸道免疫系統消滅？

腸道免疫系統如何分辨好菌與壞菌？

腸道免疫系統的構造精密，非三言兩語能夠說明。

人體的免疫系統精巧到具有分辨不同菌群的能力。

不同的菌群，如格蘭氏陰性菌（壞菌）與陽性菌（好菌）有別，會認識免疫細胞表面的不同受體，引發細胞內的不同訊息傳導，細胞因此會做出不同的反應，或發動攻擊或接受調控，抑或並肩作戰。

胃酸膽鹽是身體防衛外來細菌入侵的手段，很多乳酸菌，包括常用於製造優酪乳的嗜熱鏈球菌及保加利亞乳桿菌，都無法通過胃酸膽鹽防線，但是，對很多益生菌而言，耐酸耐膽鹽特性幾乎都是必要條件。

以我們研究室開發益生菌為例，首先就是要測菌株的耐酸耐膽鹽程度，無法通過的就淘汰。

再加上益生菌發酵生產時，還會運用特殊包埋技術，更加強其安定性。

我們在做臨床實驗時，「Wash out」（洗出）時間大約是一到兩週，亦即，停止吃益生菌後，大約一到兩週，糞便中就無法測到該株益生菌。

這表示吃下去的益生菌確實可以在腸道中定植，至少一週時間，已經足夠讓它們在腸道增殖，而且發揮功效了。

正解：益生菌對胃酸膽鹽抗性極強，且只要定植腸道一週即可發揮功效 耐酸耐膽鹽是製

<<腸命百歲 2>>

造益生菌時的必要條件，且實驗證明，益生菌確實可以在腸道中定植，至少一週時間，已足夠它們發揮功效。

第四章：琳瑯滿目的益生菌產品，怎麼挑？

一、選購、飲用發酵乳教戰守則 1. 什麼是發酵乳？

依照我國發酵乳的國家標準，發酵乳的定義是「以生乳、鮮乳或其他乳製品為原料，經乳酸菌、酵母菌或其他對人體健康無害之菌種發酵而成之製品」。

法規寫得繞口，簡單講，發酵乳就是乳類經乳酸菌發酵，製成帶有酸味及芳香氣味的製品。

如果發酵併用酵母菌，就會得到含酒精的發酵乳。

如果發酵後，經過殺菌，就成了可在室溫保存，不含活菌的保久發酵乳。

發酵後，再經冷凍加工的就是冷凍發酵乳。

全世界的發酵乳種類不下四百種，原料、菌種、製法，各有特色。

其中只有中亞地區稱為優酪乳（Yogurt）的產品，因為梅契尼可夫（E. Mechnikov，一八四五至一九一六）博士而被商業化推廣到全球。

Yogurt原意是「凝固的奶」，在歐洲法規上，這個名詞專指使用保加利亞乳桿菌及嗜熱鏈球菌兩種乳酸菌共同發酵製成的產品。

在其他國家，法規就沒有限制用什麼菌了，但是用這兩株菌製造發酵乳的工藝最成熟，風味質地俱佳，所以仍是最常被使用的菌株。

同樣源自中亞的「克菲爾」（Kefir）也很特別，是以多種乳酸菌與酵母菌共生結成的「克菲爾粒」做種菌，發酵羊奶或牛奶，製成含低度酒精、會冒氣泡的發酵乳。

如果你到過蒙古，拜訪蒙古家庭，主人會為你披上「哈達」，敬上一碗馬奶酒，這是以酵母菌與乳酸菌共同發酵馬奶而成，含一~五%到三%的酒精。

大家所熟知的可爾必思，據稱就是其創辦人三島海雲，旅遊內蒙古時得到啟發，在一九一九年開始製造生產。

可爾必思因為不含活菌，所以歸類為保久發酵乳。

市面上常見的發酵乳主要有三種，一是像「養樂多」的稀釋發酵乳，二是習慣稱為「優酪乳」的濃稠發酵乳，第三種是稱為「優格」的凝態發酵乳。

法規規定濃稠及凝態兩型發酵乳，每毫升必須含千萬以上的活性乳酸菌，而稀釋發酵乳每毫升只要含百萬以上的活乳酸菌即可。

不過，法規是法規，像養樂多、味全等大品牌的稀釋發酵乳，活菌數都是法規規定值的十倍、百倍，甚至三百倍，完全不少於濃稠發酵乳。

這三種發酵乳的工業製造方法，大概分為前發酵與後發酵。

優格的製造是「後發酵」，就是先分裝，再發酵。

將原料奶（鮮奶、奶粉、脫脂或全脂）與副原料（蔗糖、寡醣、香料、澱粉、果膠等）混合均質後，殺菌，加入乳酸菌種，充填入成品容器。

封裝好後，在一定溫度（如攝氏四三度到四六度）下，保溫幾個小時，讓發酵進行到一定程度後，冷卻下來，就可以直接出貨，讓你從超級市場或便利商店買來，撕開封蓋，就可以看到表面呈現漂漂亮亮的凝結固狀。

而優酪乳和養樂多的製造稱為「前發酵」，就是將原料殺菌後，在發酵罐內加入菌種，進行發酵，發酵完成後，攪拌均質，調味，甚至再多添加別的益生菌種，然後才充填入成品容器，封裝出貨。

每個地區消費者的喜好差異極大，例如日本市場，優格占的比例比臺灣高許多，臺灣人喜歡甜，低糖產品總是銷路不好，大陸北方人喜歡較濃稠的優酪乳等等。

生產企業會依照消費者喜好，調整產品口味，如多加糖提高甜度、加多果膠提高黏稠度等。

生產企業也可以逐漸導引改變消費者的習性。

相信你一定注意到發酵乳產品甜度逐年降低。

雖然，天然與健康是永遠不變的趨勢，但消費者的喜好，很難說改就改，必須逐漸導引。

在國際上，監管發酵乳市場次序與產品品質的機構是國際食品標準委員會（簡稱Codex委員會），是由聯合國世界糧農組織與世界衛生組織共同建立的國際性政府組織。

<<腸命百歲2>>

國際食品標準委員會對各種發酵乳的規格、加工製造時的衛生標準，都有詳細的條文規範。

發酵乳的品質檢驗則有國際乳業聯盟（IDF）公布的標準檢驗法。

在我國，發酵乳的管理單位當然就是衛生署的食品暨藥物管理局（TFDA）。

我特別想強調的是，發酵乳是有悠久文化歷史的，商業生產也有百年歷史，國際上對發酵乳有嚴謹的規範，有專責單位監管，是學術研究最深入的健康食材，是銷售最廣、銷量最高、健康意識最清晰的食品品類，這是不變的事實。

更重要的是，在世界各國的市場都持續成長，除了我們臺灣。

2. 發酵乳的價值：最好的牛奶替代品 發酵乳的真正身價在於其中的乳酸菌，包括發酵菌及保健功效菌，其中，益生菌（保健功效菌）的保健功能在第二章洋洋灑灑列了許多，這一節要告訴你的是發酵乳的其他保健價值。

發酵乳的原料是牛奶，雖然由營養學的觀點來看，牛乳是一種均衡完美的食品，但社會上，反牛奶運動的聲音還真不小，會致癌、會過敏、會提高骨質疏鬆、會養出牛寶寶……，我不想在這本書討論這項論爭，由學術研究客觀地看，牛奶當然不是百分百的好，但反牛奶主義的人所提出的「壞」，有極高比例是錯誤的批判，我深深覺得營養學會應該更積極的挺身而出，維護牛奶的價值。

我推崇哈佛大學營養系提出的「健康飲食金字塔」，他們基本上認同牛奶的價值，認為一天攝取一到兩份，對健康一定有幫助。

我的意見是相信學術專業，牛奶雖然有缺點，稱不上完美，但絕對是對營養健康有益的好食品，更何況，我國人均牛奶消費量還遠低於標準。

只有在接受這項前提後，我們才能繼續談發酵乳的健康價值。

因為發酵乳是以牛奶為原料，經過乳酸菌發酵而製成，由營養學的觀點來看，乳酸發酵的過程更提升原本牛奶的營養價值。

首先，我認為發酵乳對增進國民營養最重要的意義，是降低喝牛奶可能引起的乳糖不耐症。

中國人有乳糖不耐症的比例高達八、九成，許多人喝一杯約兩 到三 毫升的鮮奶，就感到腹脹，少數嚴重的人甚至會肚子痛。

發酵乳的乳糖量比牛乳低了約三到五成，甚至有優酪乳產品是強調零乳糖，所以因為乳糖不耐症而不能喝或不喜歡喝牛奶的人，可以改喝發酵乳，照樣可以享受牛奶的營養價值，再加上益生菌的保健功效。

為什麼我會說降低牛奶的乳糖含量很重要呢？

我家大女兒身高一六六公分，二女兒則僅一五五公分，二女兒已經大學畢業了，最近她才說，小時候都偷偷把牛奶倒掉，因為喝了不舒服。

曾經與擔任營養學會理事長的營養學者、臺灣大學黃青真教授對談，她說：「應該對學童大力推廣發酵乳，否則會影響到學童成長發育。」

因為國人乳糖不耐症比例太高，不喝牛乳的學童太多，而牛奶被認為是學童最重要的鈣攝取源。

牛乳及發酵乳都是重要鈣質攝取源，但是發酵乳卻沒有乳糖不耐症的問題。

牛奶被稱為完全營養食品，它有非常優質的蛋白質、豐富的鈣質，以及與鈣呈一比一最佳比例的磷質（但磷質太多，反而會促使鈣排出體外）。

牛奶同時也富含維生素A、B1、B2、E，以及可幫助鈣吸收的維生素D。

推廣喝牛乳，被視為快速改善國民營養的必要手段。

牛奶的各種營養成分被完美的保存在發酵乳中，而且，牛奶的蛋白質經過乳酸菌發酵後，部分分解成較短的肽，不但更加提升蛋白質的消化吸收率。

所形成的肽中，有些甚至有特別的生理活性。

乳酸發酵產生大量的乳酸，更是使發酵乳生理功效勝過牛奶的重要因子，乳酸實在是好，能使腸道保持微酸性，抑制壞菌，促進好菌增殖，促進腸道蠕動，還可做為腸道上皮細胞的能量來源。

再講到維生素，乳酸菌發酵過程中，會合成相當分量的維生素B群，包括B1、B6、B12、葉酸、菸鹼酸等，尤其是葉酸，會增加達十倍以上。

臺大生技系林璧鳳教授曾經調查發現，國內成年女性葉酸攝取不足率達一五%。

葉酸不足，容易出現貧血、疲勞、神經衰弱、消化不良或成長發育不良等症狀，一般成人每日需攝取

<<腸命百歲 2>>

四 微克的葉酸，懷孕婦女更是每天需要六 微克以上。

不但優酪乳本身含有多量維生素，喝到肚子裡，腸道雙歧桿菌增加，又會在腸道裡，源源不斷製造更多的維生素。

真的是如此，母乳所含維生素B1量並不太多，但是喝母乳的嬰兒便便中，卻含有相當分量的維生素B1，也有報告指出，當便便中雙歧桿菌數目多時，血液及尿液中的維生素B群，濃度也會相對提高好幾倍，證明腸道雙歧桿菌確實是維生素的重要生產來源。

看來，單單因為維生素這一點，就值得鼓勵媽媽及準媽媽們，多喝發酵乳，多補充益生菌了。

3. 發酵乳的正確食用法 市售的發酵乳訴求多元，口味多變，琳瑯滿目，眼花撩亂。

基本上，只要是知名品牌，都有相當水準，我要提醒大家的是做個夠水準、夠積極的消費者，痛恨山寨，拒絕劣質，用購買行為來表達對優質及健康產品的支持。

還要提醒你，結帳前，才去拿發酵乳，不要早早放進購物車，卻在賣場閒逛許久。

且買回家不要更換容器，因為優酪乳在包裝的時候都有經過消毒，瓶子的材質都有整體考量到對菌種活性或產品口感的影響，有些人會把買回家的優酪乳倒入保溫瓶內冷藏，是不太恰當的。

發酵乳買回家，每天喝一到兩瓶，口味很喜歡，效果也很好，就是適合你的好產品了。

低脂全脂、有糖無糖、稀釋濃稠，都是可以的，只要選得有思考、有道理。

再提醒你，千萬別再喝那些來路不明的山寨產品了，也別讓你的孩子有機會喝。

發酵乳最好天天喝、經常喝，一天一或兩瓶，不需要多，要懂得大概估計每天攝取了多少熱量。

發酵乳應該什麼時候喝？

坦白說，只要你喜歡，什麼時候都可以。

我們在做宣導時，不想讓消費者混亂，不知所從，所以會統一口徑說飯後喝，因為飯後胃酸較稀，會有較多的菌，活著到達腸道。

但你讀了這本書，益生菌知識豐富，入門進階了，我會說重要的是養成規律、養成習慣。

我的理由是：（1）好的益生菌通常耐酸性都很強，在我們研究室一定要通過耐酸及耐膽鹽測試的菌，才繼續往下研究機能性。

（2）發酵乳的成分足以發揮相當的保護效果。

（3）飯前或用餐時喝，有助於減少熱量攝取。

真的，根本不需要執著於飯後半小時或一小時喝，只要選定你最喜歡的時候喝。

我的習慣是早餐前喝，我喜歡自己的這個習慣，你也養成自己喜歡的習慣吧！

發酵乳可以回溫，但不要加熱超過體溫，且回溫了就要馬上喝掉，不要放到忘了。

雖然發酵乳不像牛奶那麼容易腐壞，但室溫放久了，活菌還是會快速減少。

<<腸命百歲 2>>

媒体关注与评论

如果你對自己的身體想了解得多一些，想活得健康快樂，又不想依賴藥物，建議你閱讀這本不可多得的書。

--李元昆

<<腸命百歲 2>>

编辑推荐

名主持人 于美人 亞洲乳酸菌學會聯盟會長 / 國立新加坡大學微生物系教授 李元昆 行政院衛生署署長 邱文達 臺灣乳酸菌協會理事長 / 財團法人食品工業發展研究所副所長 廖啟成 臺北榮民總醫院胃腸科主治醫師 / 國立陽明大學腦科學研究所教授 盧俊良 健康推薦！
(以上依姓氏筆劃排列)

<<腸命百歲 2>>

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>