

<<腸道排毒自然養生法>>

图书基本信息

书名：<<腸道排毒自然養生法>>

13位ISBN编号：9789866612800

10位ISBN编号：9866612805

出版时间：2010-2

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：莊福仁

页数：255

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>

## <<腸道排毒自然養生法>>

### 內容概要

不生病的關鍵在腸道 腸內排毒大掃除 不可忽視的身體警訊 便秘、口臭、冒痘痘、火氣大、肥胖、手腳冰冷？

小心！

腸道疾病、毒素過多透露的身體警訊。

吃對食物樂活腸道 腸內大掃除要吃什麼？

香蕉、番薯、優酪乳都是優良的整腸食物，吃對食物，腸道更快活。

腸道老化毛病跟著來 腸道年齡透露你的健康，嚴防心血管疾病、大腸癌跟著來。

【本書特色】 40種健腸排毒天然食材 7大類40種健康天然的食材，食療效果、營養成分及排毒營養素大公開，每種食材附美味食譜，讓你聰明吃對健腸食物，做好體內排毒不生病。

160道對症食療整腸排毒餐 脹氣、頭痛、腹瀉、便秘……列出多種與腸道健康相關的疾病，提供160道特效排毒料理及潤腸飲品，不生病的飲食，對症吃出健康。

6種腸道樂活養生革命 飲食、中醫、呼吸法、按摩、運動、生活保健，6種腸道保健法，從生活中改善腸內環境，輕鬆排毒擁有健康。

<<腸道排毒自然養生法>>

作者簡介

前長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師

## &lt;&lt;腸道排毒自然養生法&gt;&gt;

## 書籍目錄

醫師自序 天然排毒食物，讓腸道更乾淨 莊福仁醫師推薦序 腸胃照顧好，身心就健康 謝清睿醫師推薦序 做好體內環保，腸保健康 蕭千祐營養師推薦序 養生的不二法門—清腸排毒 江晃榮博士 食譜索引 160道腸道保健特效食譜 第1篇腸道排毒革命Chapter 1 腸保健康知多少 食物的消化旅行從排便看腸道健康度腸道內的細菌生態腸內益菌為健康加分腸道老化的7大警訊腸道健康，身體就健康腸道惡化，疾病跟著來Chapter 2 治好難纏的便秘惱人的便秘問題容易便秘的4大族群預防便秘的五大絕招膳食纖維 便秘的救星第2篇 腸道健康飲食革命水果類蘋果 防止腸道病變蘋果優酪乳寒天蘋果泥蘋果優格沙拉蘋果什錦飯木瓜 酵素含量超高木瓜雞肉沙拉木瓜杏仁茶青木瓜排骨湯木瓜花枝炒草莓 幸福酸甜美味草莓鳳梨汁草莓優格粉紅草莓飲莓果酵母汁香蕉 果膠豐富便秘救星香蕉豆奶露香蕉蜂蜜煎香蕉糯米粥香蕉蜜茶葡萄 腸道排毒優良水果多酚葡萄汁葡萄海鮮沙拉鳳梨葡萄蜜蜂蜜葡萄露番茄 富含茄紅素抗氧化蜜汁番茄番茄豆腐洋蔥沙拉番茄絲瓜汁番茄紅棗粥海菜類 紫菜 天然排毒海味紫菜芝麻飯紫菜沙拉蘆筍紫菜捲紫菜豆腐湯海帶 調節血液酸鹼度昆布綠豆湯酸辣海帶海帶薏仁粥海帶豆腐湯裙帶菜 海中營養寶庫高纖黃豆裙帶菜海菜蘿蔔鮮湯裙帶菜醋拌飯海菜炒什錦菇蕈類黑木耳 排毒清腸黑色食物什錦黑木耳辣炒蔬菜絲木耳苦瓜湯鮮炒三蔬香菇 防癌明星食物香菇免疫茶香菇瘦肉粥素炒三絲竹筍燴香菇蘑菇 防止便秘減肥聖品洋菇蔥燒馬鈴薯松子蘑菇香芹拌蘑菇蘑菇炒雙椒蔬菜類胡蘿蔔 促進血液循環紅色食物養生紅蘿蔔汁紅蘿蔔瘦身粥清炒紅蘿蔔絲辣味胡蘿蔔南瓜 有效降糖排毒健康南瓜粥南瓜燉飯金瓜綠豆糙米飯南瓜四色粥番薯 高纖鹼性食物蜜汁番薯黃金甘薯粥銀耳甜薯湯乳香肉桂烤番薯菠菜 富含鐵質綠色蔬菜翡翠粥涼拌菠菜清炒菠菜蠔油蒜香菠菜蘆薈 美容保健綠色奇蹟紅椒蘆薈湯蘆薈蘋果汁冰糖蘆薈茶涼拌糖醋蘆薈馬鈴薯 高纖營養平價食材鮮榨馬鈴薯汁紅蘿蔔洋芋湯奶香薯泥馬鈴薯蓮藕汁牛蒡 體內大掃毒牛蒡蘿蔔湯芝麻牛蒡絲日式酥炸牛蒡黑芝麻蒜炒牛蒡蓮藕 鮮脆消暑潤腸夏蔬蓮藕糯米粥梨香蓮藕汁醋拌蓮藕蒜苗醬燒藕片白蘿蔔 殺菌效果第一名白菜蘿蔔絲蜂蜜青汁蘿蔔燉黃豆白蘿蔔鹹粥番薯葉 便秘特效藥番薯葉冬瓜湯蒜香地瓜葉番薯葉?仔魚番薯葉豆腐羹山藥 腸道清毒養生食材爽口山藥粥麥芽山藥湯淮山豌豆泥山藥蓮子粥豌豆 營養價值超高香蒜青豆沙拉洋蔥豆香飯豌豆麥片粥青豆鮮蔬湯芹菜 菜葉比菜莖更營養香芹紅棗茶香醋西芹綠芹蘋果汁銀芽炒翠芹茼蒿 疏通腸道人體清道夫茼蒿糙米粥涼拌香芹茼蒿茼蒿排毒粥芋香茼蒿煮五穀雜糧類燕麥 營養滿點明星食物水果燕麥粥紅棗燕麥飯燕麥葡萄乾甜粥南瓜麥片粥薏仁 美容排毒超人氣薏仁糙米茶山藥薏仁粥薏仁蓮子糯米粥薏仁瘦肉養生湯糙米 營養超值神奇穀物奶香鮭魚粥相思紅豆粥菠菜番茄糙米飯排骨糙米粥花生 植物固醇含量豐富醋漬花生桂圓花生湯花生拌豆腐薑味花生肉丁蕎麥 整腸降壓新尖兵花生蕎麥粥蕎麥山藥粥蕎麥豌豆素香粥芝麻蕎麥涼麵玉米 抗癌健腸黃金食物玉米排骨湯玉米海帶芽沙拉芥末黃玉米沙拉玉米蘑菇焗飯黑芝麻 黑色食物大補帖黑芝麻粥高鈣黑豆漿黑色精力湯玉米芝麻糊核桃 健腦整腸高纖輕食冰糖核桃粥核桃綠茶飲橄欖油醋拌核桃菠菜核桃優格水果沙拉黃豆 營養最完整豆中之王黃豆栗香粥豆皮時蔬糙米飯黃豆海帶絲黃豆甘薯飯黑豆 健腸抗老補腎珍品烏豆腐皮湯黑豆醋紅棗枸杞黑豆漿黑豆胚芽飯鹼性飲品 蘋果醋 體內環保好幫手蘋果醋拌紅蘿蔔絲綠茶梅子醋什錦水果醋飲田園蔬菜沙拉蜂蜜 潤腸美容健康加分香油蜜茶蜜蒸芝麻蜂蜜藕粉蜂蜜葡萄柚汁橄欖油 健康低卡黃金好油油醋拌羅勒綠花椰歐風特調果汁大蒜橄欖油紫蘇番茄佐橄欖油優格 / 優酪乳 防治大腸癌長壽食品芒果優格優格排毒蔬菜棒幸福香蕉優格優格番茄汁第3篇腸道身體革命Chapter 1 腸道保健常見問題Chapter 2 腸道年齡與健康認識腸道老化腸道易老的四大族群第4篇腸道樂活革命Chapter 1 腸道樂活飲食保健腸道消化不良的8種食物健康腸道的營養素膳食纖維「腸」保健康整腸排毒 5種健康食物Chapter 2 樂活腸道呼吸法簡易腹式呼吸法?仰式腹式呼吸法?坐式腹式呼吸法Chapter 3 樂活腸道按摩保健穴位指壓按摩?足三里穴按摩法?三陰交穴按摩法?梁丘穴按摩法?公孫穴按摩法Chapter 4 樂活腸道運動保健腸道健康體操?提肛運動?仰臥起坐?左右擺腰運動瑜伽清腸體操?腰部左右旋轉操?側彎伸展操?下蹲呼吸操Chapter 5 樂活腸道生活保健

## <<腸道排毒自然養生法>>

### 编辑推荐

**本書特色** 40種健腸排毒天然食材 7大類40種健康天然的食材，食療效果、營養成分及排毒營養素大公開，每種食材附美味食譜，讓你聰明吃對健腸食物，做好體內排毒不生病。

160道對症食療整腸排毒餐 脹氣、頭痛、腹瀉、便秘.....列出多種與腸道健康相關的疾病，提供160道特效排毒料理及潤腸飲品，不生病的飲食，對症吃出健康。

6種腸道樂活養生革命 飲食、中醫、呼吸法、按摩、運動、生活保健，6種腸道保健法，從生活中改善腸內環境，輕鬆排毒擁有健康。

<<腸道排毒自然養生法>>

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>