

<<肠道黄金书>>

图书基本信息

书名：<<肠道黄金书>>

13位ISBN编号：9787538176759

10位ISBN编号：7538176756

出版时间：2012-12

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：松生恒夫

页数：160

译者：孙翠翠

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>

<<肠道黄金书>>

内容概要

近年来，罹患肠道疾病的人逐年增多，现代人肠道环境的恶化已经是不争的事实。饮食西方化是肠道环境恶化的罪魁祸首，另外，不良的生活习惯、不健康的减肥方式、运动量的减少等共犯也数不胜数。

《肠道黄金书：养生先养肠》介绍了包括3天断食计划、5种排毒饮料、32道肠道食疗菜谱在内的多种饮食调理方法，帮助您改善肠道环境，从而达到养生的目的。

<<肠道黄金书>>

作者简介

作者：（日本）松生恒夫 译者：孙翠翠松生恒夫，1955年生于东京。
医学博士。

松生诊所院长。

东京慈惠会医科大学毕业。

曾担任此大学第三医院内科助手、松岛医院大肠科肛门疾病中心诊疗部部长等职位，2004年1月起任现职。

现为日本内科学会认定医生、日本消化器官内视镜学会专家与指导医师、日本消化器官疾病学会认定专家、日本东洋医学会专家、日本大肠肛门疾病学会专家。

专业领域为：大肠内视镜检查、炎症性肠道疾病的诊断和治疗、消除便秘的饮食生活改良与指导等。

著有《掌握“排便力”的书》《瘦身！

排毒热果汁》（日本Makino出版社）《完全治愈排便障碍的书！

》（日本Lyon社）等多部著作。

<<肠道黄金书>>

书籍目录

前言 便秘症状自我检测表 第1章 肠道的构造和功能 肠道是身体的“清道夫” 肠内的第二大脑 第二大脑也有喜怒哀乐的感情 增加有益菌让肠道更清爽 饮食习惯导致便秘增加 专栏 听听音乐, 改善便秘
第2章 如此恐怖的便秘 经常便秘的你可能患有“肠道停滞” 为何便秘的女性比男性多 水肿、皮肤差、胃灼烧、打嗝——便秘会引起各种身体不适 经常憋着不上厕所会直接导致便秘 饮食紊乱、不规律的生活习惯是导致便秘的原因之一 无反应型肠道的便秘, 治疗需要花费一定的时间 便秘会引起大肠癌是真的吗?

酷暑容易对肠道造成损伤, 使便秘患者激增 夏天的冰凉也会引起便秘 专栏 冬天的寒冷也会引起便秘
第3章 肠内调节和排毒饮料 便秘的程度不同治疗方法也不同 轻度便秘的人可以通过控制水油平衡来调节肠道 解毒效果超棒的排毒饮料 短暂断食一周计划的早餐 断食期间午餐靠两个小饭团支撑 晚餐可以摄取充足的膳食纤维来改善肠内环境 专栏 散步可以使肠道功能更加活跃 排毒饮料 排毒果汁 肠道调节汤 囫囵洋葱汤 排毒冰饮料 香料苹果茶 专栏 用肠道按摩的方法排出肠内气体 第4章 肠道食疗和肠道食疗菜谱 开始有益于肠道健康的饮食吧 8种食材打造完美肠道 要使大便变软, 需补充充足的水分 排便顺畅, 膳食纤维是不可或缺的素材 让排便顺畅, 橄榄油效果最佳 镁可以让硬的大便变 增加肠道有益菌的低聚糖 热量只有砂糖的一半 改善肠内环境的植物性乳酸菌 地中海沿岸的传统美食是保持肠道健康的理想饮 利用日本的食材制作地中海型饮食吧 专栏 保持肠道健康的腹式呼吸法 肠道食疗菜谱 膳食纤维球 白肉鱼奶酪生鱼片 西班牙风味的菜肉蛋卷 琼脂沙拉 茼蒿酸辣汤 茼蒿与榨菜的民族风味小炒 黄瓜酸奶汤 甜醋腌嫩姜 豆乳琼脂果冻 肉桂油酸奶 香料姜啤 新鲜蔬菜果汁 我的膳食纤维咖啡 香蕉醋鲜榨果汁 红紫苏鲜榨果汁 新鲜的薄荷红茶 梅子酱粗茶 鱼腥草奶茶 洋甘菊牛奶 生姜甜酒

<<肠道黄金书>>

章节摘录

版权页： 插图： Fasting是断食或绝食的意思。

香蕉和豆乳制作的断食果汁既可以让您获得饱腹感，又比较耐饥，所以断食第一天并没有想象得那么痛苦。

香蕉和豆乳里含有可以清洁肠道、促进新陈代谢的成分。

其中香蕉内含有丰富的低聚糖、膳食纤维的果胶、钙等成分。

低聚糖可以增加体内的有益菌，果胶具有软化大便的作用，而钙则具有排出体内多余水分和盐分的功能。

豆乳含有低聚糖、B族维生素、镁等成分。

B族维生素可以促进新陈代谢，镁可以保护肠道黏膜。

香蕉和豆乳搭配效果更佳，不仅可以为肠道提供丰富的营养，而且还可以促进体内废物的排出。

断食期间午餐靠两个小饭团支撑 从断食第2天开始，午餐吃两个用一碗米饭卷上紫菜制作而成的小饭团。

这两个小饭团比平时的要小，轻轻地捏紧就可以了。

为了防止对于相同的食物感到腻烦，您可以自己选择饭团的馅儿。

如大马哈鱼或梅干等，一般可以用作饭团馅儿的都可以，但有一点请记住，尽量不要用蛋黄酱的馅儿。

因为蛋黄酱会导致体内热量过高。

所以在肠道调节计划实施期间，就请您控制一下，尽量不要食用蛋黄酱。

如果您吃的是便利店的饭团，而那些饭团都比较大，所以您最好只吃1个。

为了保证午餐的饭团可以让您坚持到晚饭之前，在进餐时要尽量细嚼慢咽，以增强您的饱腹感。

<<肠道黄金书>>

编辑推荐

《肠道黄金书:养生先养肠》编辑推荐：日本知名肠道专家松生恒夫先生力作，用扎实的专业知识+容易理解的图文形式，向您传授改善肠道环境的自愈法。

提供3天断食计划、5种排毒饮料、32道肠道食疗菜谱，通过日常饮食扫除“便秘烦恼”，预防肠道疾病。

附“便秘症状自我检测表”“肠道停滞检验表”，让您了解自身的肠道健康状况。

<<肠道黄金书>>

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>