

<<腸道健康就要這樣吃>>

图书基本信息

书名：<<腸道健康就要這樣吃>>

13位ISBN编号：9789866238048

10位ISBN编号：9866238040

出版时间：康鑑文化出版社

作者：莊福仁 著

页数：256

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>

<<腸道健康就要這樣吃>>

前言

推薦序 1 腸道保健，從「吃」做起 現在人們都聞癌色變。尤其剛步入四十歲的壯年族群，一旦驚聞身邊朋友同學罹患癌症的消息，便不由自主地開始對自己身體的出現的異常症狀疑神疑鬼，提心吊膽。

錯誤飲食與癌症密切相關 社會文明越發達進步、環境衛生越見改善；但癌症發生率卻越來越高。

例如發生率逐年提高的大腸癌，普遍認為是因國人飲食喜好趨向精緻、西化及食材受到環境污染所致。

所謂「病從口入」，要預防癌症、免疫性疾病、慢性疾病、老化問題找上自己，並不是做健康檢查、吃一些保健食品就能高枕無憂。

腸道保健是健康關鍵 除了持續運動、規律生活作息和心情調整外，健康的飲食是最不可或缺的一環。

因此長久以來，許多專家學者或是養生達人，都把腸胃道的保健視為保持身體健康最首要的部份。

本書由腸道保健的基本觀念談起，再探討腸道毒素的危害，續而提出各種腸道保健的方式與建議。

尤其精心提供以有益腸道健康的食材所做成的美味料理參考，讓忙碌的人們簡單吃出健康，更有效地達成腸道保健。

前長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師 莊福仁醫師 推薦序 2 捍衛腸道健康 從飲食出發 腸道是吸收營養的第一線，也是過濾有害物質的前哨站，所以腸道功能不佳，勢必影響許多生理的代謝機能。

腸道的功能決定於細菌的平衡，也就是好菌和壞菌的比例，而這個比例跟您吃的食物大大相關。

大腸癌罹患率節節攀升 國內預防醫學機構分析超過兩萬筆的腸鏡健檢資料發現，國人腸道健康已亮起紅燈，且有逐步年輕化的趨勢，許多人飲食不正常，瘰肉發生率3年內已攀升一倍，而大腸癌已躍升為癌症罹患率的首位。

當人體吃對食物，益菌量的數量較多，可以促進腸壁蠕動，並將有害物質排出人體外，進而防止便秘或腹瀉，並降低罹患大腸癌的機率。

腸道健康和壽命長短有關 有益菌分為A菌與B菌兩大類，醫學研究發現，長壽村的老年人由於飲食正常，腸道的有益菌較多，以致於健康長壽，所以腸道健康也可視為健康長壽的指標。

本書將許多有益腸道健康的食物一一列出，分析其優缺點及如何利用，讓您可以了解這些食物對腸道的好處。

書中特別計畫許多食譜，希望提供給您更多護腸的好方法，想要捍衛您的腸道嗎？

本書是您最佳的選擇！

長庚技術學院營養學講師&營養師 蕭千祐

<<腸道健康就要這樣吃>>

內容概要

腸道健康人長壽！

吃出好腸相，擁有樂活人生 高纖飲食?營養均衡?輕盈順暢 吃對食物！
告別便秘?拒絕大腸癌上身 腸道革命 = 12類天然健腸食材 + 188道排毒食療特效料理 這些「腸」
識你知道嗎？

腸道是人體中最勞累，又最容易被忽略的器官 ?從便便可看出健康狀況？

?口臭、皮膚差，甚至癌症都和便秘有關？

?為何女性天生比男性容易便秘？

?腸相好的人比較不容易變老？

?多吃哪些食物，可以改善腸道？

小心！

腸道有毒，老化、疾病跟著來 進行腸道大掃除，整腸排毒輕鬆完成 12類健腸食材 + 188
道排毒料理 啟動腸道革命 美好腸相，是吃出來的！

腸道需要保養。

醫師 & 營養師嚴選整腸排毒好食物，維持腸道內益菌量，幫助腸道蠕動，讓你「腸」保健康。

5招腸道保養祕訣 + 健腸生活指南 遠離便秘一身輕 病從口入，腸道堆積過多毒素和宿便，
會造成身體提早老化、疾病纏身等危機，從飲食、運動、泡澡、按摩到呼吸調養法，多管齊下，擁
有順暢人生。

<<腸道健康就要這樣吃>>

作者簡介

莊福仁（前長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師） 現職：莊福仁肝膽腸胃科診所院長 學歷：台灣大學醫學系 經歷：長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師、長庚醫院內科主治醫師、前聯安診所健檢主治醫師 代表著作：《胃病調理特效食譜》、《肝病調理特效食譜》、《便秘通暢特效食譜》、《腸道排毒自然養生法》 審訂者簡介 蕭千祐（營養師） 現職：長庚技術學院疾病營養學、美容營養學、養生保健飲食概論講師 學歷：台北醫學大學保健營養學博士進修、台北醫學大學保健營養學碩士、國家營養師高考及格 著作：《維生素 礦物質功效速查圖典》、《蔬果保健功效速查圖典》、《聰明健腦特效食譜》、《高鈣防骨鬆特效食譜》、《蔥薑蒜保健特效食譜》

<<腸道健康就要這樣吃>>

書籍目錄

- 【出版序】腸道保健，從「吃」做起 前長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師 / 莊福仁 醫師 【推薦序】捍衛腸道健康 從飲食出發 長庚技術學院營養學講師&營養師 / 蕭千祐 營養師 【導讀】如何使用本書
- 【腸道健康食譜索引】引言 一定要知道的 腸道保健Q&A Q1：如何判斷自己的腸道健康嗎？
Q2：為什麼女性比男性更容易便秘？
Q3：便秘只是小問題，不用太擔心？
Q4：口臭跟便秘也有關係？
Q5：長期便秘，皮膚會變差？
Q6：過度減肥會造成便秘嗎？
Q7：肉吃多了，比較容易便秘嗎？
Q8：為何多喝水能預防便秘？
Q9：膳食纖維對腸道有什麼好處？
Q10：腸道內的細菌都是有害的嗎？
Q11：腸道健康將會影響著壽命長短？
- Chapter1：健康的關鍵在腸道 Chapter2：腸內革命 食療大掃毒 Chapter3：便秘通暢 腸道樂活革命

<<腸道健康就要這樣吃>>

章節摘錄

一定要知道的 腸道保健Q&A Q：如何判斷自己的腸道健康嗎？

A：從個人日常生活習慣，就可看出腸道健康狀況 從習慣看你的腸道健康 人的外觀年齡可從皮膚皺紋多寡看出，但是腸道的年齡又該如何判斷呢？腸道的老化不是一夕之間造成的，往往是經年累月的傷害所累積而成的，所以只要觀察日常生活的習慣與小變化，其實就可以簡易判斷出腸道的健康狀況。

腸道可說是人體各部位器官中，數一數二操勞的，日積月累的不良飲食習慣、與不正常的生活作息，都會加重腸道的負擔，尤其是飲食，更是腸道健康無形的殺手。

不定時、定量，愛吃肉食、油炸、刺激性食物，長期下來，對腸道都是很大的負擔。

Q：為什麼女性比男性更容易便秘？

A：因先天及懷孕期間生理構造的差異 便秘的人群中以女性族群占多數。

從許多先天的生理結構，與後天行為來分析，女性罹患便秘的比重，確實比男性要高出2倍左右。

原因1 先天生理構造不同 女性的子宮在骨盆腔的部位會擠壓到直腸，乙狀結腸的彎曲程度大大增加，故糞便通過直腸的時間比男性更久、更緩慢，因此很容易出現便秘症狀。

再加上女性的肛門前方是陰道，附近的腹肌力量比較薄弱，因而常常無法產生足夠的力量來排便。

而且男女荷爾蒙的差異也可能使女性先天腸道蠕動較慢，所以女性通常比男性更有便秘現象。

原因2 懷孕期間的生理變化 女性在懷孕期間更容易出現便秘現象，因為胎兒逐漸增大時，會壓迫直腸，使直腸肛門的靜脈回流出現障礙。

此外，懷孕期間骨盆底部的肌肉出現鬆弛，也很容易引發便秘與痔瘡。

原因3 飲食、運動習慣的差異 大多數女性較喜歡靜態活動，平常的活動量普遍比男生少，不喜歡運動，因此腹肌力量比較薄弱，導致無法產生足夠的力量來排便。

而且女性在公共場所如廁較不方便，容易忍住便意，久而久之排便反射會變得遲鈍，進而造成便秘。

此外，不少女性飲食方面，偏好精緻類的食物，不喜歡吃粗雜糧高纖料理，那麼罹患便秘的機率相對來說更高了，因而也就會比男性更容易出現便秘症狀。

整腸排毒的5種健康好食物 寡糖食物、鹼性食物、發酵食物、黏滑性食物和香料食物，對於整腸排毒具有良好功效，以下介紹這5大類型食物特性，以及為何能幫助腸道健康的原因。

1 寡糖食物：有效清潔腸道 寡糖到底是什麼呢？

它又稱為Oligo，是一種低熱量的醣類，是雙醣類物質的總稱。

人體攝取後，寡糖能直接幫助腸道內的乳酸菌數量增加，使益菌在腸道中產生壓倒性的優勢，有助於維護腸道生態的健康平衡。

不同於一般砂糖或果糖，寡糖難以被人體消化吸收，因此不會成為熱量的一部分，也不會導致血糖上升，是一種健康有益的天然醣類。

代表食物：大豆、醬油、毛豆、洋蔥、香蕉、蜂蜜 2 鹼性食物：促進腸道排毒 保持身體的酸鹼平衡，是目前廣為被接受的健康概念，多攝取鹼性食物，還有助於排除腸道內的毒素。

建議平日應多攝取海藻、蔬菜與水果、醋、檸檬等偏鹼性的食物，可以保持腸道的健康。

代表食物：海帶、黃豆、醋、檸檬、小魚乾 3 發酵食物：使腸道更有活力 為何發酵食物能促進腸道健康呢？

關鍵就在於乳酸菌。

發酵食物中的乳酸菌具有黏附膽固醇的效果，能降低膽固醇，並將膽固醇隨著糞便排出體外，具有保護腸道與清潔血液的作用。

醃漬物就是一種發酵食物，含豐富乳酸菌，在醃漬蔬菜過程中，乳酸菌等微生物作用，會使蔬菜充分吸收維生素B1與各種礦物質，食用後的清腸能力一流。

且因發酵食物酸度較高，能有效刺激腸胃蠕動，幫助分泌更多消化液，進而促進腸道的消化代謝。

但醃漬物也含高糖、高鹽，不宜過量食用。

代表食物：泡菜、醬醃蘿蔔、納豆、味噌、優酪乳 4 黏滑性食物：整腸效果最優良 多吃含黏液的各種海菜、蔬菜等高纖食物，能有效率地改善腸道惡化現象。

<<腸道健康就要這樣吃>>

所謂的黏液，主要為葡甘露聚糖與蛋白質等成分的結合，能在腸道內形成凝膠，刺激蠕動，有助於消除便秘。

同時凝膠成分也會將食物緩慢推進消化道，防止血糖急速上升，因此也可以調整血糖值。

黏液成分還能有效保護胃部黏膜，促進腸道消化，並促使細胞活性化，保護肝臟與腎臟的機能。

代表食物：海帶、山藥、秋葵、香菇 5 香料類食物：適當提供腸道刺激 常攝取一些香料性食物，也可以維護腸道健康，幫助腸胃蠕動與消化。

對於平常消化不良或經常食慾不振的人，不妨適當地攝取一些含有健胃整腸效果的香料食物，有助於調整胃腸機能。

薄荷茶、紫蘇、梅乾、芥末、咖哩、茴香等食物，因為含有多種香料成分，可以促進腸道分泌消化液，同時也能舒緩腸道的緊張狀態，幫助腸道順利地進行消化，由此改善便秘症狀。

代表食物：薄荷、紫蘇、芥末、咖哩、梅乾 膳食纖維整腸有一套 認識膳食纖維 人體攝取進入消化道中的食物，有一部分無法被消化酵素所分解的植物性成分，就是膳食纖維。

膳食纖維主要存在於豆類、五穀雜糧、蔬菜與水果中，膳食纖維又分成可溶性與不可溶性膳食纖維，常見的膳食纖維有木質素與多醣類物質。

膳食纖維可說是保障腸道健康最重要的營養素，多攝取膳食纖維能促進好菌生長，而且任何一種膳食纖維對於腸道健康皆有助益。

提醒您要注意的是，肉類中完全沒有纖維素，如果長期吃肉不吃菜，就無法充分攝取到纖維素，腸道的健康也會亮起紅燈。

膳食纖維的清腸作用 膳食纖維為何能改善腸道健康呢？

因為它可刺激腸道蠕動，縮短排便時間，預防便秘；多攝取膳食纖維，還可加速膽固醇物質與中性脂肪排出體外，抑制腸道內害菌的活動，增加腸道好菌數量，以穩定腸道內微生物的環境。

膳食纖維清腸排毒的功能，主要來自於它的4大特性： 1 發酵性：膳食纖維屬於鹼性物質，能在腸道中進行發酵作用，有助於驅趕有害的酸性物質，防止酸性物質堆積腐化，在腸道中造成惡劣環境。

2 黏性：膳食纖維透過在腸道中吸收水分的過程中，形成黏稠性的物質，有助於吸附毒素，並延緩食物通過消化道的時間，防止血糖值在短時間內快速攀升，有助於控制住血糖值。

3 吸附性：膳食纖維具有吸附毒素的效果，能在腸道中吸收食物殘渣的毒素與金屬毒物，並包覆成糞便狀態，將毒素排出體外，可防止腸道致癌。

4 吸水性：膳食纖維能在糞便中大量吸收水分，保持糞便的柔軟，如此就能輕易地排出體外，預防排便困難。

水溶性膳食纖維 水溶性膳食纖維是能夠溶解於水中的纖維類型，具有黏性，能在腸道中大量吸收水分，使糞便保持柔軟狀態。

水溶性纖維能有效使腸道中的益菌活性化，幫助益菌大量繁殖，創造腸道的生態健康。

也能有效吸附膽固醇、膽汁酸與中性脂肪，並有助於減少過剩營養被腸道吸收，能將過剩營養與毒物排出體外。

不可溶性膳食纖維 不可溶性膳食纖維是無法溶解於水中的纖維類型，能在腸道中大量擴充糞便體積，增加糞便量，同時能吸收水分，使糞便軟硬適中。

不可溶性膳食纖維也能有效刺激腸壁，使腸道保持正常的蠕動。

腸內革命 食療大掃毒 香蕉 Banana Point：幫助腸胃消化、吸收的天然制酸劑 健腸有效成分：五色胺、多巴胺、果膠 食療功效：通便潤腸、促進腸胃蠕動 別名：弓蕉、甘蕉、蕉子、芽蕉 性味：性寒，味甘 營養成分：蛋白質、脂肪、澱粉、葉酸、維生素A、B群、C、E、礦物質、磷、鉀、鎂、鈣、胡蘿蔔素、菸鹼酸 適用者：便秘腸燥、痔瘡出血者 不適用者：急性或慢性腎炎病人、胃酸過多、腎功能欠佳者 香蕉為什麼能健腸排毒？

1 香蕉是一種天然的制酸劑，能有效幫助腸胃蠕動，達到促進腸胃消化、吸收的功能。

2 香蕉中含有五色胺，有助於降低胃酸，而香蕉的果肉可緩和刺激，有效改善胃潰瘍。

3 香蕉含大量果膠，能有效吸收腸內水分，使大便成形，不但能通便，還能止瀉。

果膠還具有吸附腸道內細菌和毒素之功效，能防止腸內細菌和真菌產生，另還可配合其他中藥材治療腸道感染。

<<腸道健康就要這樣吃>>

香蕉主要營養成分 1 香蕉的營養成分中，糖分便占了乾物質的90%以上、蛋白質占4.4%，而脂肪僅占0.8%，其中含胺基酸高達14種。

香蕉的鉀含量為400毫克/100公克，相較於其他水果高出許多。

2 香蕉幾乎包含所有的礦物質和維生素，且食物纖維含量豐富，其中維生素A是蘋果的四倍，且含有多數水果中欠缺的維生素E，可幫助人體攝取所需的營養素。

3 一根淨重100克的香蕉，約含卡路里87大卡，大約相當於一般人一餐白飯的1/3，所含的葡萄糖、果糖和蔗糖，能補充膳食纖維，供給身體即時、持續的可觀能量。

香蕉食療效果 1 香蕉是10大快樂食物之一，其所含的色氨酸，經人體轉化之後，能成為幫助舒壓、放鬆的復合氨，使人排除精神緊張，維持好心情。

2 香蕉含有人體所需的能量，據研究，兩根香蕉能供給人體一個半小時劇烈的運動，長年以來一直是運動員的首選水果。

3 香蕉的含鐵量充足，有助於貧血者刺激血液中的血色素產生，改善貧血症狀。

4 腹瀉患者每天吃一根香蕉，可補充體內流失的鉀離子。

香蕉食用方法 1 香蕉製成奶昔之後，加入蜂蜜，美味可口，還能幫助血糖重建，改善腸胃不適，與牛奶搭配，更可達到補充水分、放鬆肌肉等功能。

2 香蕉含豐富的澱粉，適合製成各式點心。

一些加工產品，如香蕉乾、香蕉果糖、香蕉酒，也十分受歡迎。

香蕉飲食宜忌 1 香蕉有助腸道健康，但香蕉攝取過多，可能會因為糖分在胃中發酵，可能會引起腹脹，影響腸胃道健康。

2 香蕉中鎂離子含量高，對於原本電解質較易不平衡的人來說，若空腹吃太多香蕉（超過4根），容易改變體液中的鈣、鎂比值，若血鎂濃度增加，對心血管系統產生抑制功用，會引起肌肉麻木、失感，造成嗜睡、四肢無力等症狀。

3 香蕉糖分較高，一根香蕉的熱量約120大卡，約相當於三分之一的白飯，糖尿病患者應注意，每次食用以半根為宜。

香蕉蜜茶 改善便秘 + 清腸排毒 份量：1人份 營養分析：熱量 213.5大卡 醣類 55.6克
蛋白質 2.6克 脂肪 0.4克 膳食纖維 3.2克 材料：香蕉1根，綠茶葉3克，蜂蜜10克 調味料：
鹽少許 作法： 1 將香蕉與綠茶放入碗中，加入滾水沖泡成茶飲。

2 加入蜂蜜與鹽混合後，即可飲用。

整腸排毒功效：香蕉能清理腸道、改善便秘，且富含多種礦物質，具安撫腦神經功能；蜂蜜也有滋潤腸道與安撫情緒作用，可有效舒緩頭痛症狀。

香蕉糯米粥 補充元氣 + 健脾益胃 份量：1人份 營養分析：熱量 709.3大卡 醣類 172.2克
蛋白質 11.9克 脂肪 1.2克 膳食纖維 7.0克 材料：香蕉2根，糯米80克，冰糖15克 作法：

1 將香蕉去皮切片。

2 將糯米清洗乾淨，放入鍋中，加入清水熬煮成粥。

3 煮滾後，放入香蕉片一起煮，加入冰糖，以小火煮滾後，即可食用。

整腸排毒功效：香蕉粥能緩解便秘的不適症狀，有助於滋潤腸道，促進消化，能量高的香蕉搭配上屬澱粉類的糯米，可快速補充元氣。

腸道老化的7大警訊 腸道健康可說是人體健康的一面鏡子，當人體的腸道受到毒素侵害，開始出現老化現象時，身體會產生各種症狀。

警訊1 脹氣 脹氣，是腸道中無法消化的食物腐敗後，所形成的一種「氣化」生理反應。習慣吃宵夜的人，因為夜晚進食難以消化，特別容易有脹氣的困擾。

這些無法排出體外的氣體含毒素，如體積過大，會被吸入血液中，引發更大幅度的中毒。

無法從腸道正常排放的毒素氣體，還會回流到胃中，引發胃部與腸部的擴張，這就是「打嗝」。打嗝很容易將毒素氣體推升到口中，產生不雅的臭味與酸味。

警訊2 口臭 通常蔬果攝取太少，經常喜歡吃油炸與重口味食物者，比較無法代謝排出宿便，而引發毒素產生。

當毒素逐漸侵害到口腔與鼻咽部時，容易引起口臭，持續惡化的口臭也會加重口腔與相關器官的疾病

<<腸道健康就要這樣吃>>

。如果無法有效改善，任憑繼續惡化時，罹患口腔疾病的機率將比正常人高出50倍以上。

警訊3 頭痛 腸道腐敗細菌增多時，會大量產生各種有害物質（如氨氣、硫化氫、胺等），毒素增多會導致腸內細菌失衡，若透過血液流到身體各部位，挾帶大量毒素的血管無法運送充足的氧氣到腦部，腦部就會出現缺氧現象，引發頭暈或頭痛症狀。

警訊4 腹瀉 腹瀉是指排便時，當糞便中水分超過90%，呈現水狀或泥狀。腹瀉最常見於細菌感染、腸道發炎或食物中毒的情況。

特別是吃了不潔或有毒的食物後，其中的細菌會導致腸道內病原菌激增，不斷刺激腸道黏膜，使得腸道無法吸收，此時腸道就會出現防禦反應，透過腹瀉方式將食物殘渣排出。

壓力也是腹瀉的成因之一，當精神緊張時，自律神經功能容易出現異常，導致腸道蠕動出現紊亂現象；另外大腸癌或潰瘍性大腸炎等特殊疾病，也是引起腹瀉的原因之一，所以當有不正常腹瀉情形發生時，得提高警覺。

警訊5 身體痠痛疲勞 體內細胞老化所產生的肩膀痠痛，真正發生的原因就在於腸道出現老化現象。

腸道不健康引起的肩膀痠痛與運動疲勞引起的痠痛症狀不同。

運動引發的全身性痠痛，會隨著身體的代謝作用而將乳酸物質逐漸代謝出體外；然而身體出現老化所引發的全身痠痛現象，卻難以在短時間內消除。

警訊6 肌膚粗糙暗沉 皮膚的各種問題，往往不在於皮膚本身，而來自於腸道內沒有清除掉的廢物毒素。

皮膚是人體中最龐大的器官，發揮保護內臟與調節體溫的作用，同時也是人體重要的排毒器官。

當堆積在腸道中的毒素廢物，無法從糞便中排出時，毒素就會滲進血液，進入皮膚層中，透過皮膚表層進行排毒，而引發各種暗沉、面皰與黃褐斑等皮膚症狀。

警訊7 憂鬱、暴躁 二天才排便一次的女性，比每天都排便的女性易情緒暴躁的機率高出20倍。

。負面情緒還會加重便秘情況，兩者不斷惡性循環，產生精神毒素後，腸道中的壞菌便不斷滋長，引起便秘或使之更惡化。

腸道內有毒物質無法清除時，便會擴散並進入中樞神經系統，干擾大腦的功能，對人體神經調節功能產生負面影響，反應與思考能力都會變得遲緩。

當你有憂鬱、悲觀、情緒暴躁與反應遲緩等情緒反應時，都是你腸道老化的警訊，不容輕忽。

<<腸道健康就要這樣吃>>

媒体关注与评论

長庚技術學院養生保健飲食概論講師 & 營養師 蕭千祐

<<腸道健康就要這樣吃>>

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>