第一图书网, tushu007.com

<<这样吃不便秘>>

图书基本信息

书名：<<这样吃不便秘>>

13位ISBN编号：9787504360519

10位ISBN编号：7504360511

出版时间：2010-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：罗语

页数：179

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

第一图书网, tushu007.com

<<这样吃不便秘>>

前言

便秘这个问题，说大不大，说小也不小。
急着解决它，吃一大堆通泻药物，可能带来更为严重的健康隐患。
放任不管，又会给我们的生活带来诸多不便：在厕所“徘徊”的时间越来越长，精神和肉体上的痛苦越来越重，口臭，皮肤粗糙无光泽，小肚子越来越“丰满”……持续下去还可能发展出更为严重的疾病。
对便秘千万不能坐视不管，也不能操之过急。
有些急躁的人想要依赖药物解决便秘，长此以往，肠子习惯了药物的强刺激，就渐渐不能自己发挥作用了。
这样就形成了药物依赖，一停药，便秘会卷土重来。
而从饮食和日常生活上慢慢调理才是最合适、最安全的方法。
其实，大多数情况下，便秘都是不良生活习惯和不健康的饮食造成的，要消灭便秘，也要从这些方面人手。
本书为长期受便秘困扰的人提供了最详尽的食法指南。
把助消化、解便秘的食物——列出来，日常生活中摄人这些食物，就能看到通便的神奇效果。

第一图书网, tushu007.com

<<这样吃不便秘>>

内容概要

对便秘千万不能坐视不管，也不能操之过急。
有些急躁的人想要依赖药物解决便秘，长此以往，肠子习惯了药物的强刺激，就渐渐不能自己发挥作用了。
这样就形成了药物依赖，一停药，便秘会卷土重来。
而从饮食和日常生活上慢慢调理才是最合适、最安全的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<这样吃不便秘>>

书籍目录

第一章“解秘”，“知彼”又要“知己” 你的痛苦只有马桶知道 便便拉不出，疾病找上门 美丽不堪忍受宿便之苦 大便是肠子给你的“体检单” 找到便秘成因，解释难言之苦 给便秘分个“型” 过度减肥，“减”出便秘来 肠子也有护卫“菌” 膳食纤维的奇效第二章 饮食多留意，肠道才惬意 揪出肠道堵车的肇事者 太多甜味食物，损牙又伤肠 健康饮食：粗茶淡饭与适当油脂的搭配 胃肠道对进餐的要求 细嚼慢咽，品味健康生活 进餐顺序里发掘出健康秘密 多摄人大豆低聚糖第三章 利便食物榜中榜——吃好拉好最重要 酸奶——益生细菌里面藏 糙米——自然健康助消化 魔芋——减肥食品也健康 芋头——宽肠养胃最解饿 丝瓜——一水嫩食物最“百搭” 蘑菇——健康撑开营养伞 胡萝卜——健脾消食小人参 海带——润肠清火还美发 芹菜——清肠排毒高纤维 绿豆芽——排毒瘦身如意菜 黄瓜——内环境的清洁员 南瓜——绵软甜香富含钾 紫菜——海中鲜味清肠道 红薯——带皮入胃更滑顺 猪血——人体废料“清道夫” 香蕉——两头弯弯有清香 苹果——内含果胶益肠胃 核桃——健脑佳品也润肠 柑橘类——清甜可口多滋养 芦荟——养颜之物也养肠 猕猴桃——“维C之王”好滋味 菠萝——盐水泡过更清甜第四章 厨房就是战场，抗击便秘的战役在这里打响 凉拌出新鲜美味 煲一锅美味靓汤 煎炒出来的鲜美健康第五章 水润肠道，喝出畅行无阻 水——天然的肠道“清道夫 每天八杯水，都该怎么喝 润滑肠道，给水加点别样滋味 几款天然通便茶 多喝几杯美味果蔬汁第六章 祛病要去根——中医告诉你怎么吃 听中医说便秘 打响保“胃”战 ……第七章 通便不忘排毒，健康就要这么彻底第八章 防治便秘对号入座——特别的关怀才能特别的通畅第九章 小细节，大健康——防治便秘有妙招第十章 健康Q&A，肠胃问题都解答附录后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

日本医学家光冈知足曾讲过演员朝比奈玛莉亚小姐的故事。
玛莉亚小姐年轻貌美、生性活泼，却有一个难以启齿的心事：她每次坐在马桶上都痛苦万分。
经常一坐就好几个小时，排泄出的粪便又硬又干，让她疼得冒汗。
这样的状况持续了很久，她发现自己很容易长痘痘，还伴有头痛、上火等症状，原来苗条的身材也有子个硬硬的“小肚腩”。
朝比奈玛莉亚小姐的症状就是便秘，现在越来越多的人有同样的烦恼。
到底什么是便秘呢？
便秘不是一种具体的病名，而是多种疾病的一个症状。
便秘有轻有重，有像玛莉亚这样严重的患者，也有症状轻微的人，不过都让人感到烦恼。
如果你有以下症状，就很可能得便秘了。
排便次数减少，2-3天或更长时间一次。
没有固定而规律的排泄时间，粪质干硬，常觉得排便很困难，常觉得腹胀，腹痛，食欲减退。
会排出难闻的屁。

第一图书网, tushu007.com

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。
其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。
本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕水李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。
阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。
在享受之余，我们心中也充满了感恩。
因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。
相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

第一图书网, tushu007.com

<<这样吃不便秘>>

编辑推荐

《这样吃不便秘》：简简单单，在食物里寻找通畅的秘密轻轻松松，在吃喝里享受健康的生活便秘这道难题，只有食物可以解答22种最利便的食物50道最润肠的佳肴6道香醇通便茶10道美味果蔬汁通畅的秘密就在食物里，这样吃，便秘不再来。

第一图书网, tushu007.com

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