

<<肠道清洁书>>

图书基本信息

书名：<<肠道清洁书>>

13位ISBN编号：9787544244404

10位ISBN编号：7544244407

出版时间：2009-5

出版时间：南海出版公司

作者：后藤利夫

页数：193

译者：吴慧卿

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>

<<肠道清洁书>>

内容概要

《肠道清洁书》监修者后藤利夫是肠道专科医生，书中以图文结合的方式生动有趣地讲述了肠道的科学知识，并介绍了酸奶、啤酒、琼脂等“清道夫”食品，以及腹部按摩、刺激穴位、在家洗肠等简单方便的肠道清洁手段。

一学就会的清肠小窍门，让你远离一切肠道问题困扰。

肠道是人体吸收营养的门户，直接决定着人的健康状况。

《肠道清洁书》让你“肠”通无阻，“便”得更健康！

<<肠道清洁书>>

作者简介

后藤利夫，1959年生，1988年毕业于日本东京大学医学部，1992年任东京大学附属医院内科助理，现为HT新宿诊所内窥镜中心主任。他发明了无麻醉、无痛的内窥镜检查法，在日本各地医疗机构开展无痛内窥镜检查，广受患者好评。此外，他还从事学术演讲，并开设了便秘专科门诊为患者解除病痛。著作有《便秘是大肠癌的黄色警报》、《生机勃勃肠道健康法》等。

<<肠道清洁书>>

书籍目录

Part one 你的肠道还好吗Part two 清肠特效食品大公开Part three “肠”保健康第一关——饮食Part
four 小改变让肠道大不同Part five “肠”通无阻的速效清肠法

<<肠道清洁书>>

章节摘录

柑橘类水果含有丰富的水溶性膳食纤维——果胶 橙子、葡萄柚、柠檬和橘子等属于柑橘类，它们都含有丰富的果胶等水溶性膳食纤维。

在肠道内，果胶可以调节大便中的水分。

柑橘类中还含有非水溶性膳食纤维，能够刺激肠蠕动，促进排便。

另外，柑橘类中含有的柠檬酸也能促进排便。

因此，无论是便秘还是腹泻，柑橘类水果都有很好的调理肠道的功能。

由于大部分膳食纤维包含在橘子皮内侧的白色部分和果肉上的橘络中，所以仅仅食用果肉部分，不吃橘络，是没有太大效果的。

橘子的橘络最棒 近年来，有研究表明，白色橘络除了有益于肠道健康外，还具有各种各样的健康功效。

比如，它可以强化毛细血管，抑制血压上升，分解血液中的甘油三酯，对特异性过敏非常有效，抗癌效果也很明显。

除此之外，橘络还被证实有其他很多有效成分。

所以吃橘子时，要连橘络一起吃，这样可以充分地摄取其中的有效成分。

<<肠道清洁书>>

编辑推荐

肠道健康是身体健康之本，人体由超过1000万亿个细菌维护着健康的肠道环境。但现代人忙碌的工作和生活、高脂肪高蛋白的饮食，使肠内的有害菌不断增加，导致肠内腐败，各种肠道疾病接踵而来，很多人常年便秘、拉肚子、大便不正常……清洁肠道是迈向健康的第一步。本书从饮食、运动、生活习惯等方面提供了最实用、最可靠的方法，让你不打针、不吃药，“便”得更健康，迈向不生病的优质生活。

你不可不知的“肠”识尽在《肠道清洁书》。

<<肠道清洁书>>

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>