

《肠内净化健康法》

图书基本信息

书名：《肠内净化健康法》

13位ISBN编号：9789866285592

10位ISBN编号：9866285596

出版时间：2010-6-4

出版社：商周出版

作者：松生恆夫

页数：128

译者：林佩儀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《肠内净化健康法》

内容概要

防癌・抗老的生活保養關鍵

日本腸道權威・東京松生診所院長 松生恆夫

傳授當今忙碌卻渴望健康的現代人，最簡便、安全，且效果持久的生活潔腸技巧。

只要選對食材、吃對食物、用對方法，就能幫你解決各種因腸道不潔所引起的肌膚老化、肥胖、代謝不良、癌症等問題。

腸道是人體最大的免疫器官，全身有60%的抗體來自腸道、60%的淋巴球集中在腸道，因此有人類的「第二個大腦」之稱。

但同時，腸道也是最容易被人忽略的器官，排便不順、三餐不定、暴飲暴食、加工食品、壓力、情緒起伏等，都是為害腸道的危險因素。

本書以圖解方式，教導讀者如何從早到晚吃對食物、用對方法，自然排除體內毒素，維持腸道良好環境，提升自體免疫力，讓身體內外，「腸」保健康。

食 「吃」是打造健康腸道最直接的方式，能從攝取食物中，徹底消化、吸收營養，排除老廢物質，避免罹病風險。

選 水、食物纖維、橄欖油、鎂、乳酸菌、寡糖、薄荷、維他命C是提升腸道免疫的八大祕訣，只要慎選食材，就能輕鬆排除體內毒素。

煮 內附簡易食譜範例，只要懂得烹調原則，也能自創各種創意料理。

做 泡澡、步行、音樂是每日生活中的一部分，只要用對方法，也能顯現極大的效益。

《肠内净化健康法》

作者简介

松生恆夫

1955年出生於東京。1980年畢業於東京慈惠會醫科大學，曾擔任該大學中第三醫院內科助手、松島醫院大腸肛門疾病中心診療部長。2004年開設松生診所。專長是大腸內視鏡檢查（檢查病歷超過2萬件以上）、生活習慣疾病的大腸疾病診治、地中海式飲食生活（地中海式節食法）、漢方療法、紓解壓力的流行音樂等。著作有《大腸的健康法——打造不生病的「放鬆腸道」》（平凡社新書）、《重整腸道歸零！「解毒」荷爾蒙的力量》、《腸道歸零健康法》（以上皆屬講談社）等。

台灣出版譯作包括《輕盈食尚：健康腸道的排毒食方》、《地中海纖體美人湯飲》（以上皆屬大都會文化事業）。

譯者簡介

林佩儀

無知少年時期喜歡日本偶像團體，因此一腳踏入日文的世界。輔仁大學日文系畢業，工作數年歷經滄桑後，為了體驗日劇生活，進入早稻田大學日本語專修別科進修。其後受日本崇法文化影響，07年秋天飛往南法苦練法文一年。

譯有《35則打敗死腦筋的創意發想法》、《東京野餐趣》、《巴黎夢幻拱廊街》、《一日一生》、《會說話的骷髏》、《反自殺俱樂部：池袋西口公園5》等書。

個人信箱：translator9898@gmail.com

书籍目录

PART1 健康腸道與不健康腸道

腸道的構造與功能

適當地進行腸內淨化

你的腸道健康嗎？

健康的腸內環境

腸道被稱為「第二個腦」的理由

現代人的腸內環境是否已惡化？

腸內環境惡化的症狀

因腸內環境惡化所引起的重大疾病

你有「停滯腸」嗎？

PART2 用食物提高腸道免疫力

適合日本人腸內環境的飲食

「壓力的腸道」與「放鬆的腸道」

以食養命的「食養生」概念

改善現代人腸內環境的「食養腸」

透過「食養腸」，提高身體免疫力

PART3 食養腸的食材與食譜

聰明攝取食物纖維

均衡的食物纖維（不溶性與水溶性）

有助了解食物纖維的「Fiber Index」

了解蔬果纖維量的「One Cup法」

橄欖油（油酸）

鎂

植物性乳酸菌

寡糖（Oligo）

薄荷

維他命C

「食養腸」的食譜

PART4 維持良好腸內環境的生活型態

改善腸內環境的生活型態

為什麼「地中海型飲食生活」有益健康？

有益腸內環境的地中海型飲食生活

聰明攝取橄欖油的糙米飲食

外食的最佳選擇

如何改善以便利商店為主的生活？

步行，讓腸道更有活力

有益腸道的「入浴法」與「紓壓音樂」

PART5 創造健康腸內環境的一日飲食計畫

早一日之計始於一杯冷水

午多攝取食物纖維

晚攝取高纖飲食

《肠内净化健康法》

媒体关注与评论

健康推薦 亞洲乳酸菌學會聯盟會長 / 國立陽明大學生化暨分子生物研究所教授 蔡英傑
臺大醫院大腸直腸外科主治醫師 張金堅

《肠内净化健康法》

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：www.tushu111.com