

# 肠内革命（姐妹篇）



[肠内革命（姐妹篇）\\_下载链接1](#)

著者: (日) 光冈知足

出版者:吉林科学出版社

出版时间:2003-01

装帧:平装

isbn:9787538425826

本书以生动的语言描述了生命之树的常青之道和快乐养生的有效途径，是男女老少皆能获的大众科普类保健图书，是一反打开肠内秘密的金钥匙。阅读本书，你不仅会坚信，人活百岁不是梦，而且，你还会得到这样的忠告——与其在减寿中减肥，不如做一个美食+美容的“肠内美人”。

健康和美丽从肠内开始——这是本书的警世明言。

向往健康与美丽的人们，以及正在受肠道困扰的人们，让我们拿起大豆低聚糖这个现代科学的武器，参加到“肠内革命”中来吧！

作者介绍：

目录：前言

第一章 健康与美丽从肠内开始

“经济动物”的苦恼

便秘和腹泻是万病之源

女性之大忌：皮肤粗糙

婴儿肌肤为什么水灵灵的

长寿的奥秘——肠内新鲜

试试“肠内洗涤法”

如何增加双歧杆菌

节食者的新选择

口臭源自肠臭

屁从口出……

肠内细菌制造臭气

焦躁是健康的大敌

母乳使婴儿健康的原因

第二章 双歧杆菌是肠道卫士

肠内生存着100兆个细菌

有益菌与有害菌

婴儿肠内有大量的双歧杆菌

肠内菌群谁为霸主

肠内有害菌多的人易生病

带着大豆低聚糖参加奥运会

制造维生素的双歧杆菌

来自肠内的信件

第三章 双歧杆菌的活力源——大豆低聚糖

具有优良食效的大豆

防止动脉硬化

食物纤维具有防便秘的作用

丰富的维生素和矿质元素

被用于肝脏药

当代保健舞台上耀眼的新星

何谓大豆低聚糖

大豆低聚糖的七大特点

双歧杆菌的增殖因子

减少有毒物质

大豆低聚糖的制成

用大豆低聚糖抵制“富贵病”

大豆低聚糖的安全性

具有各种用途的大豆低聚糖

可望成为低热值甜味品

厚生省研讨的功能性食品  
第四章 人体最大的免疫系统在肠内  
第五章 促进内舒适的饮食学  
附录：防止便秘就等于获得了健康  
· · · · · (收起)

[肠内革命（姐妹篇）](#) [下载链接1](#)

## 标签

肠内革命

## 评论

之前看了一个评价说全书总结下来就是说多吃大豆低聚糖。。。看下来内容并没有这么单薄吧。。提到了挺多小的知识点的而且语言非常通俗易懂不会让人看着特别累。很适合科普。有提到与乳腺癌的关系。观察粪便的形状颜色。口臭脚气和臭屁等等。  
抗生素 维生素的关系。 整体属于看着不累还能学习的书。

看完这本买了一瓶天松大豆低聚糖

[肠内革命（姐妹篇）](#) [下载链接1](#)

## 书评

[肠内革命（姐妹篇）](#) [下载链接1](#)