

肠道生活好管家



[肠道生活好管家 下载链接1](#)

著者:本社

出版者:中信

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787508610771

《肠道生活好管家》介绍了肠道是身体中最劳累的器官之一，每天需做大量工作，以提供人体内各器官与细胞所需的足够养分。肠道还是人体内最大的微生态系统，共有400多种菌群，100兆的细菌生活在其中，掌管着人体70%以上的免疫功能。肠内的微生态运动与平衡，在提高免疫方面起着关键性的作用，成为维护人体健康的天然屏障。Oligo益生元是一种有效的营养功能性低聚糖，它不被人体消化酶所降解，但可为肠道中的益生菌所代谢利用，使得益生菌加速繁殖，从而占据优势地位，维护肠道微生态的正向平衡与机体健康。Oligo益生元有助于构建良好的肠道环境，维护和谐健康的机体，从而

全面提高人体免疫力，整体提高身体素质。

作者介绍:

目录:

[肠道生活好管家 下载链接1](#)

标签

肠道生活好管家

健康

养生

微生态

养生医学

2014

肠道

想看啊

评论

排便很重要

还行吧，这种书关键在于“行”，不然就是白看（甚至不如不看——因为不实践就是浪

费时间啊）。有意义的已经高亮或做书签。努力实践吧！（也可以时不时地看一下高亮，这样有助于提醒自己要实践，并提醒自己在实践过程中的注意事项。）

希望大家关注自己的健康，这本值得大家看看！健康是无价，健康是幸福的基础，有了健康才有一切！

[肠道生活好管家 下载链接1](#)

书评

行文冗长拖沓。本书洋洋洒洒凑了20万字，其中有一大半是在各个章节反复强调肠道微生物生态的重要性，颇有骗稿费之嫌。这本书不是一个人写，而是像辞书一样有个几十号人的编委会，估计它的罗嗦也与此有关。

写作水平较低。书中连个消化系统的解剖图都没有，却画了一堆“Oligo小精灵…

[肠道生活好管家 下载链接1](#)