

光冈知足说肠内革命



[光冈知足说肠内革命_下载链接1](#)

著者:光冈知足

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787531722908

《光冈知足说肠内革命》作者是世界微生态学会主席、东京大学教授光冈知足，他将肠

内健康的重要性及相关知识娓娓道来。指出，过去大家不屑一顾的大便，其实是人体健康的测量计，一个人的健康程度可以从大便的气味、形状、颜色等来判断；肠道疾病是“万病之源”，健康的身体应从肠道健康开始，并告诉我们肠道是如何被污染的，年轻女性的皮肤如何受便秘的影响，如何用简易的方法检测自己的健康状况，以及如何使肠道保持健康。对于那些爱美的女性，光冈知足则建议：要想容貌年轻美丽，首先要做个“肠内美人”，肠舒才能人美。

《光冈知足说肠内革命》是日本上世纪九十年代的超级畅销书，在日本狂销500万册，在读者中掀起了一场“肠内革命”。与其他健康书籍不同，《光冈知足说肠内革命》文字流畅、通俗易懂，没有高深的理论堆积。在书的最后，作者开出了彻底清除肠内沉积物的15道健康食谱。告诉你实实在在的健康方法。

[点击浏览热门家庭保健用品](#)

作者介绍:

目录:

[光冈知足说肠内革命 下载链接1](#)

标签

健康

养生

光冈知足

饮食/营养学

肠道

膳食与健康

日本

肠胃

评论

简直是本大豆低聚糖推销书。。反过来倒过去念叨

双歧杆菌、大豆低聚糖.....

日本人写的科普书，既实用又深入浅出。

完全是炒作出来的书，翻了几页，即便字儿斗大的一个一个的，也没有耐心看完，直接PASS了。

我错了 高估了九十年代的畅销书的信息含量 基本都是已经知道的东西==
外行看看热闹当科普还是挺不错的

大豆低聚糖是解决之道！

通过介绍双歧杆菌和大豆低聚糖给我们带来了对肠道健康的全新认识。

干货不多，好处在于开始有意识摄入纤维多的食物

健康生活

大豆低聚糖~这本书给改变是由一天一杯酸奶到一天两杯。喝啦喝啦，而且要饭后喝。

It was quite shocking when I read it ages ago.

整本书都在鼓吹大豆低聚糖

大豆低聚糖，国内生产的有靠谱的吗？

也是在日本时看的一本书，08年那时买了PSP2000，一心想尽可能把它功能最大化，就从网上找来了这本书的TXT版看的。看了这本书第一次知道肠道益生菌对人如此重要，也知道了益生元是益生菌的食物。于是还在日本的时候就在淘宝网上给爸妈买了益生元给他们吃，这可能是我第一次淘宝，也可能这是我第一次开始买保健品给家人和自己吃。

很容易懂的一本健康知识普及书。里面还有不少的图画，所以一目了然。不过内容也就那么回事。整本书看下来，只记住了大豆低聚糖。

记住了大豆低聚糖的作用。。。对于这方面陌生的读者来说，还是有些比较有趣的东西，从养生的角度来说，值得一读

[光冈知足说肠内革命 下载链接1](#)

书评

本书首先从日常的我们排泄的大便开始介绍。然后又介绍了屁。这臭的屁中具有吲哚和粪臭素等成分，所以特别的臭。平时我们憋回去的屁都会间接的从口中出来，很神奇吧。还是不要憋比较好，都把毒气憋回去了。
再讲到双歧杆菌和大豆低聚糖了。全书的重心还是落到了后...

[光冈知足说肠内革命 下载链接1](#)