

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》作者是世界微生物学会主席、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，只记往了大豆低聚糖。

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了后...

[光冈知足说肠内革命 下载链接1](#)