

整腸聖經



[整腸聖經 下载链接1](#)

著者:米凱拉．艾科絲特嘉德曼

出版者:三采文化股份有限公司

出版时间:2019-8-2

装帧:平装

isbn:9789576581946

- ☆德國腸道健康權威醫學博士，獻上高專業度完整內容
 - ☆特別為台灣讀者設計「一週養腸食譜」，食材方便取得
 - ☆22道養菌健康早餐／中餐／晚餐，讓你輕鬆省力聰明瘦！
- 你是否總覺得腸道「卡卡」？

（據報導，台灣將近七成女性都有便秘困擾!!!）

你是否總在關鍵時刻「肚子痛」？

（據報導，台灣腸躁症人口比例高達22%!!!）

該怎麼改善「腸道卡卡」、「腸躁症」？

該怎麼培養出一身的腸道好菌？

一週內見證暢快奇蹟，

就靠這一本！

【內容簡介】

專業知識＋一整腸食譜

一次全網羅！

有沒有想過.....為什麼努力節食，還是瘦不下來？

有沒有想過.....為什麼努力運動，血糖、血脂結果還是令人失望？

原來，腸道有壞菌，腸子就容易發炎，

即便努力運動＋節食，還是無法擺脫「致病易胖體質」!!!

你知道嗎？

腸道壞菌不只會導致「肥胖」，還會引發「過敏」、「腸胃炎」、「糖尿病」、「結腸癌」、「免疫系統問題」，甚至是「自閉症」!!

你知道嗎？

大量的好菌＋正確的食物＝輕盈的體重＆漂亮的身材＆愉快的心情!!!

【該如何培養腸道好菌？】

本書會告訴你：哪些食物可以吃、哪些不能吃，

哪些營養來源可以幫助大腸好菌生長，

以及各種消化系統的必備知識。

並為台灣讀者精心設計一套整腸配方食譜，讓你輕鬆聰明吃，瘦得自然又健康！

作者介绍:

米凱拉．艾科絲特嘉德曼（Michaela Axt-Gadermann）

醫學博士，身兼皮膚科醫師、運動醫學專家。科堡大學健康教育系教授，專攻腸道細菌對人體健康的影響，常參與德國各大節目媒體專訪，向民眾宣導腸道健康之重要性。出版多本醫療保健著作，其中《整腸聖經》於2014年在德國出版後風靡全國，帶動整腸風潮，並衍生出後續作品如《大腸重點節食術（暫譯）》、《整腸食譜大全（暫譯）》

、《2019年整腸日曆（暫譯）》等作。2016年更與食品公司合作，開發腸道保健益生菌商品（隸屬《整腸聖經》系列商品）。

目录: 第1章 腸道細菌與你的體重息息相關

腸道好菌，有益瘦身！

腸道細菌都住在哪兒？

胖鼠和胖子

腸道裡的小人國

腸道：火星般的未知地帶

平衡的生態系統

多於繁星的腸道細菌

沉重的消化工作

多元的空間

腸道細菌家族——誰是誰的親戚？

細菌會改變身體對卡路里的吸收方式

瘦菌家族

來認識擬桿菌

阿克曼氏菌最怕脂肪

雙歧桿菌是我們的好朋友

胖菌家族

厚壁菌門就像熱量的聚寶盆

膳食纖維也可能熱量爆表

相輔相成

乳酸菌對動物和兒童的影響

從糞便檢測了解腸道狀態

第2章 從腸道菌群看體重

從腸道預測未來的體重

出生方式會影響未來的體重

細菌會讓已戒菸者發胖

抗生素會破壞腸道的平衡

接受抗生素治療後產生的體重問題

吃下注射抗生素的肉類也沒問題嗎？

第3章 千瘡百孔的腸道

「多孔」的腸道，讓人發胖

腸道發炎導致臀部圓潤變大

壞菌：破壞腸道和平的元凶

好菌：補平千瘡百孔的腸道

第4章 腸道是我們肚子裡的大腦

腸道——我們的第二個大腦

腸道也會思考？

腸道主控全身健康

頭腦與腸道互通

腸道具有潛意識嗎？

糖軍來襲！

腸道與情緒的關聯

勇氣細菌

被微生物接管的人類

腸躁症——腸道變得歇斯底里

腸道健康互助網

第5章 運動和壓力對我們的影響

壓力會讓肚子長出「救生圈」

壓力會讓腸道「蒼老」

睡眠不足會導致飢餓

運動的效果
甩開肥肉！
第6章 養出健康的腸道
掌握四大技巧，腸道超健康！
技巧一：進行腸道益生菌節食法
控制腸道菌群
調整飲食——在腸道裡塑造一個良好的環境
腸道菌群只要幾天就能改變
益生元——腸道菌群的盛宴
缺乏益生元，好菌會餓死
冷馬鈴薯：瘦菌的享受
菊糖和果寡糖：聽起來很複雜，但其實超棒！
可以再來杯咖啡嗎？
益生菌幫你瘦身！
技巧二：善用膳食纖維，排除身體負擔
太少纖維會讓生活困難
攝取更多膳食纖維的五個技巧
技巧三：強化腸道屏障
細菌：腸道裡的管家
果糖到底健康不健康？
腸道發炎會影響體重
脂肪也可以使人苗條
理想的日式比例2：1
到處都有促發炎脂肪
薑黃和生薑：顧腸道又顧身材！
技巧四：激化飽和激素，抑制飢餓感
鈦YY和它的朋友們
蛋白會誘發肽YY
飽足荷爾蒙與飢餓荷爾蒙
胰島素：一種肥胖荷爾蒙
脂肪守門員
腸道菌群可降低肥胖激素
你可以這樣控制你的多食善飢激素
第7章 腸道節食法
如何善用腸道節食法
減肥時的注意事項
想維持體重的要訣
第8章 特別為台灣讀者設計的美味整腸食譜
祝你好胃口！
早餐
午餐
晚餐
附錄 其他注意事項
專有名詞
其它有益於腸道菌群的食品
對抗發炎和穩定腸道屏障的營養補充品
參考書目
．．．．． (收起)

[整腸聖經_下载链接1_](#)

标签

肠道

道家

脑科学

医疗

医学/养生

养生

健康

评论

[整腸聖經_ 下载链接1_](#)

书评

[整腸聖經_ 下载链接1_](#)