

世界微生物学会主席 东京大学名誉教授

推荐

中华养生保健杂志
健康时报

日本
超级畅销书
已售500万册!

“粪便博士”

光冈知足说

肠内革命

[日]光冈知足/著 林国彰/译

不生病的关键是肠道

光冈说：肠内疾病是万病之源

日本顶级畅销书，狂销**500**万册
一本在中国亚健康人群中引起轰动的畅销书

肠内疾病是万病之源，肠内健康是健康之本

简单、实用：2秒钟检测你的健康

15道彻底清肠的健康食谱，成为日本家庭的首选食谱

《光冈知足说肠内革命》掀起全民“肠道清洗”热潮

北方文艺出版社

海南出版社

世界微生物学会主席 东京大学名誉教授

“粪便博士”

光冈知足^说 肠内革命

[日]光冈知足/著 林国彰/译

不生病的关键是肠道

光冈说：肠内疾病是万病之源

北方文艺出版社

海南出版社

黑版贸审字 08-2007-085

原书名: CHOUNAI CLEANING NO KYOUJI

Copyright © TOMNOTARIMITSUOKA1993

Published in Japan in 1993 by SHODENSHA Chinese translation rights
arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO

图书在版编目(CIP)数据

光冈知足说肠内革命 / (日) 光冈知足著; 林国彰译. - 哈尔滨:

北方文艺出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5317-2290-8

I. 光… II. ①光…②林… III. 肠-保健-基本知识

IV. R333. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第047309号

光冈知足说肠内革命

著 者 / [日]光冈知足

译 者 / 林国彰

责任编辑 / 刘 薇

封面设计 / 烟 雨

出版发行 / 北方文艺出版社 海南出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬街26号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150010

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 / 787 × 1092 1/16

字 数 / 230 千

印 张 / 16

版 次 / 2008年5月第1版

印 次 / 2008年5月第1次印刷

定 价 / 29.00 元

书 号 / ISBN 978-7-5317-2290-8

编者的话

一个偶然的机会，我看到了台湾林国彰先生翻译的《光冈知足说肠内革命》。一口气读下来，职业的敏感告诉我，这是一本必将在中国的亚健康人群中引起轰动的畅销书。

理由有三：知、信、达。

其一为知。——答人欲知而未知是科普类图书的使命。

人为什么会提前衰老？

人为什么会生病甚至患癌症？

这样深奥而又严肃的问题我们天天都在思考。但谁能说清楚呢？

忍住的屁跑到哪里去了？

我们的粪便向我们通报了什么？

这样尴尬却又切身的问题我们天天都会遇到，但谁又敢公开讨论呢？

《光冈知足说肠内革命》恰恰有能力也有勇气回答您的上述问题。

其二为信。——真实可信是科普类图书的生命。

近年来，围绕健康保健这个主题的图书骤然多了起来。诸子百家各抒己见，固然可喜可贺，但由于利益的驱动，致使“害人

不商量”的伪科学和“无害也无用”的非科学常常混迹其中。图书市场的鱼龙混杂，难免出现读者对保健类图书的信任危机。

日本是世界公认的长寿国。长寿民族自有健康长寿的秘诀。来自长寿民族的健康专家光冈知足先生则是世界微生物学的泰斗。听长寿民族讲长寿秘诀，听国际权威讲健康知识——《光冈知足说肠内革命》怎能不以信取胜？

其三为达。——通俗易懂是科普类图书畅销的保证。

100万兆细菌是个什么概念？

什么是叫噪？

双歧因子与大豆低聚糖是什么关系？

人体健康的测量计又是什么东西？

如此专业的概念，经光冈先生叙家常一般娓娓道来，“好细菌”、“坏细菌”、“世界上最大的军团”、“双歧杆菌的诱饵”、“来自肠内的书信”……竟使一切深奥晦涩都变得那么浅显真切了，科学和普通人之间不再隔有障碍。读者在耳目一新之余，可以充分体味到经典与通俗融为一体的科学魅力。

好了。既然我们已经被光冈先生所折服，那么，就让我们一起参加“肠内革命”吧！

前言

从我们出生之后没多久，就有各式各样的细菌栖息在我们的肠中，成人的肠内细菌约有上百种，高达一百兆个。

因此，人在一生当中，没有肠内细菌就无法存活。

那么，人的肠内细菌又是怎样的呢？人的肠内细菌可分为好细菌和坏细菌，健康的人是处于好细菌较多的状态，而且能保持一定的平衡。

然而，人会因身体状况不佳，饮食、环境的变化、压力等，或随着身体的老化，造成坏细菌增加，引起肠内细菌失去平衡，使肠内脏污起来。

肠内脏污是便秘、腹泻，乃至大肠癌或老化的原因。

好细菌的代表是这几年来受到瞩目的双歧杆菌。这种细菌会形成有益人体的乳酸或醋酸，而且能抑制坏细菌的繁殖，使坏细菌产生的有害物质减少，具有健肠效果，对维持健康和美容方面也有帮助。

双歧杆菌正可谓是“肠内清道夫”，具有去除肠内脏污的作用，是管理人体机能的重要细菌，其数量也成为健康的指标。

为了有效地增加双歧杆菌，本书将介绍使用大豆低聚糖的

“肠内洗涤法”。大豆低聚糖可以说是已经栖息于肠内的双歧杆菌的食物，详细内容请看正文。

读者看了本书之后，若能立即进行“肠内洗涤”，解除便秘、腹泻等肠子的毛病，并且预防癌症或老化，更积极地展开人生，则是笔者莫大的喜悦。

世界微生态学会主席

东京大学名誉教授

光岡知足

1 / 编者的话

1 / 前言

第一章 便秘、腹泻是提早老化的现代病

——高度压力、欧美式饮食会引起大肠癌

1 / 一、你的肠就是这样受到污染的

1 / 轻视肠道毛病的错误观念

3 / 二十多岁的女孩子有半数以上深受便秘之苦

9 / 动辄便秘的女性容易患乳腺癌

11 / 肠内坏细菌是致癌的病因

13 / “因便秘而痛得冒汗”——朝比奈玛莉亚小姐的经验

15 / 肠内洗涤的建议——年轻10岁的健康法

17 / 双歧杆菌的食物——大豆低聚糖

20 / “大便是来自于肠内的书信”

22 / 排便量因人种、生活方式而不同

25 / 重视排便的“内容”甚于次数

26 / 便秘的类型及其原因

28 / 找出便秘的病因，无需担心便秘的问题

目录 contents

软而黑的血便，很可能是患了溃疡、癌症 / 30

食用酸奶与腹部按摩——消除便秘的建议 / 31

二、有益于肠道的食物疗法 / 34

引起腹泻的三种类型 / 34

引起肠异常的三个主因 / 36

用双歧杆菌治疗急性腹泻 / 40

长期的腹泻会导致营养不良 / 42

几乎不含食物纤维的欧美式饮食的弊害 / 43

重新看待“第六种营养素” / 45

食物纤维的三种功用 / 46

第二章 大便是健康的测量计

——你的健康程度可以从大便的气味、形状、颜色来判断

一、自己能做的“粪便诊断法” / 51

排便量以香蕉的大小为基准来计算 / 51

日本人的粪便量是美国人的三倍 / 52

一天排便一公斤的巴布亚新几内亚人 / 54

你也要进行检查——大便的六种类型 / 57

肠内停滞的大便会产生有害物质 / 59

- 61 / 大便的粗细以二至三厘米为标准
- 62 / 像婴儿般的黄色大便最理想
- 64 / 排出漆黑的大便，有可能是患有严重的疾病
- 66 / 高蛋白质食物是大便发出恶臭的原因
- 68 / 用大便的气味来诊断肠内的毛病
- 69 / 厕所芳香剂是“检查大便”的大敌

71 / 二、从“肠”根绝臭屁

- 71 / 只要吃惯地下根茎类蔬菜，就不会放臭屁
- 73 / 美国太空总署致力于研究屁的成分
- 75 / 忍住的屁到底跑到哪儿去了
- 77 / 吃东西速度快的人，放屁的次数会增加
- 78 / 肠内细菌与屁有密切的关系
- 79 / 腐败菌所制造出来的臭屁
- 81 / “人要知足”——我的压力解除法
- 83 / 注意不要造成肠子的负担

第三章 肠内细菌的秘密

——肠内的清道夫“双歧杆菌”，让我们安全舒适地上厕所

87 / 一、肠内洗涤的基础知识

目录 contents

- 一百兆个细菌构成世界上最大的“军团” / 87
- 在肠内展开的“细菌战争” / 88
- 最优异的“好细菌”是双歧杆菌 / 89
- 提早老化，形成致癌物质的坏细菌 / 91
- 人最初遇到的细菌 / 92
- 保护婴儿不受疾病侵袭的双歧杆菌 / 94
- 排出臭便是身体老化的证据 / 96
- 长寿的秘诀——好细菌及朴实的饮食方式 / 98
- 使肠内细菌丛失去平衡的精神压力 / 101
- 肉食性动物的肠内多坏细菌——“威尔斯菌” / 102
- 女性荷尔蒙与坏细菌有密切的关系 / 104
- 大肠癌在21世纪的死因中将排名第一位 / 105
- 肠子长的日本人不适合吃肉 / 108
- 肠内坏细菌是使人变痴呆的原因之一 / 110
- 二、肠内好细菌的伟大作用 / 112**
- 双歧杆菌的七种作用 / 112
- 肠内的氨所引起的可怕疾病 / 116
- 没有副作用的肠内细菌丛的改善法 / 118

- 119 / 抗生素会破坏肠内细菌的平衡
- 120 / 能克服放射线障碍的肠内好细菌
- 123 / 制造出大量维他命的双歧杆菌群
- 125 / 提高免疫力，使身体充满活力
- 127 / 正确食用大豆低聚糖是健康人生的第一步

第四章 促进双歧杆菌增长的大豆低聚糖

——增强好细菌力量的高机能性甜味调味品

129 / 一、用大豆低聚糖进行肠内洗涤

- 129 / 名配角大豆低聚糖
- 130 / 何谓大豆低聚糖
- 131 / 具有优良食效的大豆
- 133 / 大豆脂质具有防止动脉硬化的作用
- 133 / 大豆的食物纤维具有防便秘的作用
- 134 / 具有丰富的维生素和矿物质
- 135 / 也被用于肝脏药
- 135 / 大豆中的大豆低聚糖含量高
- 136 / 可望成为低卡路里甜味品
- 138 / 摄取大豆低聚糖的三个目的

接近细砂糖甜味的大豆低聚糖 / 140

约为砂糖40%的低卡路里甜味品 / 140

增加双歧杆菌的大豆低聚糖 / 142

大豆低聚糖引起的腹胀，习惯后即可消失 / 144

应了解适合自己的大豆低聚糖分量 / 145

减少有毒物质的大豆低聚糖 / 147

二、安全实用的大豆低聚糖 / 148

大豆低聚糖的安全性 / 148

具有各种用途的大豆低聚糖 / 149

不会使血糖值上升——糖尿病患者可以放心地服用 / 150

肠内双歧杆菌的占有率增加到30%以上 / 150

对消除宠物的粪便臭味也很有效 / 152

改善饮食方式的食品 / 154

理性饮食方式的建议——调整肠内细菌丛的平衡 / 155

以真正的健康和长寿为目标 / 156

被视为是神秘细菌的双歧杆菌 / 158

围绕着双歧杆菌因子的争议 / 161

专属于双歧杆菌的诱饵——大豆低聚糖 / 162

164 / 直达大肠的大豆低聚糖

165 / 三、能预防癌症的好细菌产生的惊人效果

165 / 为什么人会患癌症

167 / 发生癌症的部位与饮食方式有密切的关系

169 / 因饮食方式的变化而改变的癌症种类

171 / 使肠内双歧杆菌增加的饮食方式

173 / 煮的蔬菜比生菜沙拉好

174 / “光冈派”自制的酸奶和酸奶饮料

第五章 做个“肠内美人”

——调整肠内平衡的现代食物疗法

181 / 现代人的肠子在不知不觉中受到污染

182 / 应预防悄悄而至的肠老化

185 / 从肠子开始做起，使自己轻轻松松成为美人

186 / 是不是只拘泥于容貌上的美丽

189 / 活得年轻美丽的八项条件

192 / 选用使肠道喜悦的大豆低聚糖菜单

193 / 做个恢复年轻和健康的“肠内美人”

目录 contents

第六章 健康大豆低聚糖食谱

——彻底清除肠内沉积物质

鲜嫩的南瓜布丁 / 195

奇异果冻糕 / 196

红茶果冻 / 197

冰橙果子露 / 198

柠檬口味的小甜饼 / 199

大福饼 / 200

煮嫩竹笋 / 201

筑前煮 / 202

炸鸡肉浇葱汁 / 203

梅子口味的排骨肉 / 204

卤猪肉、萝卜 / 205

牛肉杂烩 / 206

菊苣、水芹沙拉 / 207

蘑菇、紫花苜蓿沙拉 / 208

使肠子感到舒适的调味汁 / 209

目录 contents

书评

- 211 / 本文将从“大便”开始
- 216 / 健康从肠内革命开始
- 218 / 生命在于三大平衡
- 221 / 《光冈知足说肠内革命》：另类健康书掀起新时尚
- 223 / 《光冈知足说肠内革命》——一种新健康主义阅读时尚
- 226 / 健康长寿从“肠”计议——谈肠内好细菌
- 232 / 新“肠”征路上的名人

便秘、腹泻是提早老化的现代病

——高度压力、欧美式饮食会引起大肠癌

一、你的肠就是这样受到污染的

种种引起便秘、腹泻的可怕疾病

轻视肠道毛病的错误观念

我们常说“伤风感冒是万病之源”。

其实不只是感冒，从某种意义上讲，我们的身边还潜伏着比伤风感冒更要可怕的“万病之源”。

那就是便秘和腹泻等来自肠道的毛病。

有不少人平时就受到便秘的困扰。最近，“我好像有点便秘”这句话，在女性之间成为极为普遍的话题。

电视广告上也常常看到美女在推销治疗便秘的药。

腹泻问题更多。一般人在肚子咕噜咕噜叫，急急忙忙往厕所冲时，顶多只是说，“午餐吃的炸虾太油腻了”、“昨晚酒喝