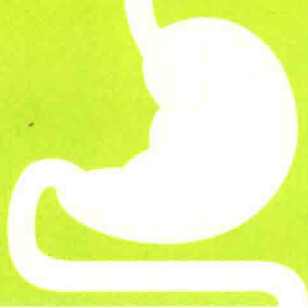




肠道顺， 一切顺

协和专家教你 排肠毒 不便秘 不发胖

陈伟 | 北京协和医院肠外肠内营养科主任医师
主编 | 副教授、硕士生导师

整肠道，排毒素

给你靠谱的肠道调养方案，
不拉肚、不便秘，逆龄、抗过敏，
增强免疫力就这么简单！

随书
附赠

7天清洁肠道计划
全彩挂图



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



肠道顺， 一切顺

协和专家教你
排肠毒 不便秘 不发胖

陈伟 | 北京协和医院肠外肠内营养科主任医师
主 编 | 副教授、硕士生导师

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

肠道顺，一切顺：协和专家教你排肠毒、不便秘、不发胖 / 陈伟主编. —
北京：电子工业出版社，2017.3

ISBN 978-7-121-30325-8

I. ①肠… II. ①陈… III. ①肠—保健—基本知识 IV. ①R574

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第271260号

责任编辑：周 林

特约编辑：李 会

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：211千字 彩插：1

版 次：2017年3月第1版

印 次：2017年3月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

前言

PREFACE

为什么吃进去的食物千奇百怪，排出来的物体却千篇一律？还记得你排出的便便的样子吗？黑色、白色、绿色、红色、油腻、硬粒粒等，不同颜色和形状的便便到底在向我们传递什么健康信息？

还是让我们先看一下便便的生命历程，了解赐予我们洪荒之力的消化道是如何工作的吧！

美食→牙齿的研磨→食道的推送→胃的摇摆拌匀→小肠的分解细化→大肠的压榨挤干→便便。

一说到吃喝拉撒，那么就离不开肠道。肠道可不是一个只会放屁和排便的管道，而是身体健康的“展示镜”，所以，时刻关注肠道情况，有利于身体健康。下面就来说说肠道的那点事儿！

肠道不仅是人体最大的消化器官和排泄器官，而且包括人体 70% 的免疫系统，所以肠道受损，整个免疫系统都会处于崩溃边缘。此外，肠道有自己独立的“大脑”，即使“脑残”了，“肠脑”也能继续控制整个内脏系统的运作。所有器官都需要消耗能量，而只有肠道正常工作才能为身体提供充足的能量，保证身体健康。

跟肠道有关的事儿太多太多了，不仅有趣，而且关系着人体的整体健康状况，一个感觉不好的肠道会让我们感觉沮丧，而一个健康、营养良好的肠道会大大地改善我们的情绪。肠道健康了，生病就会少了，走起路来脚下生风，皮肤光滑细腻，身材凹凸有致，这都是肠道的功劳。一想到还有肠道这样不求回报地深爱着我们，是不是感觉人生也变得更美好了呢？

话不多说，还是跟着这本新鲜出炉的肠道书，一起开启神奇的肠道之旅吧。肠道是否顺畅，你说了算！

绪论

升级你的“肠”识， 认识人体的第二个“大脑”

一图读懂：肠道	12
小肠是“营养吸收器”	13
大肠是“残渣的处理厂房”	14
肠液是营养转化的“功臣”	15
肠道菌群是人体中最奇妙的“生态圈”	16
肠道疾病，能在生活习惯中找到根源	17
排便就是肠内净化的第一步	18
大脑和肠道，谁在指挥谁	19
定期检查肠道	20

PART 1

逆龄、抗过敏、调节免疫， 肠道责任很重大

什么是“第三年龄”，肠道如何担负起这个责任	24
你的肠道几岁了，豆蔻年华还是年老色衰	25
肠道年龄影响人体老化程度	26



肠道老化的 7 大警讯	27
养好肠道，防止红颜衰老	29
增强肠道免疫功能，远离过敏	30
肠道是人体最大的免疫器官，负责着人体 70% 以上的免疫力	31
肠内“毒素”是癌症的根源	32
“宿便”的危害比想象中要大	33
肠道干净了，好事儿接踵而至	34
肠道问题爱找谁	35
专题 身体不适，可能是肠道出问题了	36

PART 2

膳食纤维和维生素， 肠道发挥排毒作用的利器



膳食纤维可以将肠道毒物包裹后排出，很好地发挥“排毒”作用	38
荞麦 大肠的“清道夫”	39
玉米 食物残渣排出的“助推器”	40
薏米 促进粪便柔软的“加速器”	41
南瓜 肠道的“保护罩”	42
西蓝花 “肠道安全卫士”	43
芹菜叶 过滤掉体内废物	44
木耳 肠道的“洗涤剂”	45
糙米 肠道疏通的“管道工”	46
维生素 A 预防肠道溃疡	47
维生素 B ₁ 促进肠道蠕动，增进食欲	47
维生素 B ₂ 促进肠道对营养的吸收	48

维生素 C	加速肠道蠕动，预防消化系统癌症	48
维生素 E	缓解肠道压力，促进溃疡面愈合	49
猪肝	修复肠道黏膜	50
小米	健胃消食佳品	51
香菇	增加有益菌的“催化剂”	52
土豆	提高肠道免疫力	53
猕猴桃	阻止亚硝胺的形成	54
黑芝麻	使肠道蠕动更活跃	55
钾	促进肠道蠕动，防治厌食症	56
镁	维持肠道功能，提高营养的吸收率	56
锌	改善肠道，促进食欲，抗消化道溃疡	57
乳酸菌	维持肠道菌群平衡	57
紫菜	促进肠道代谢	58
黑豆	使肠道处于酸碱平衡状态	59
牡蛎	促进肠道代谢	60
酸奶	肠道菌群的“调节器”	61
专题	水能清洁肠道	62



PART 3

神奇的“酵素”饮食， 让肠道变得更干净

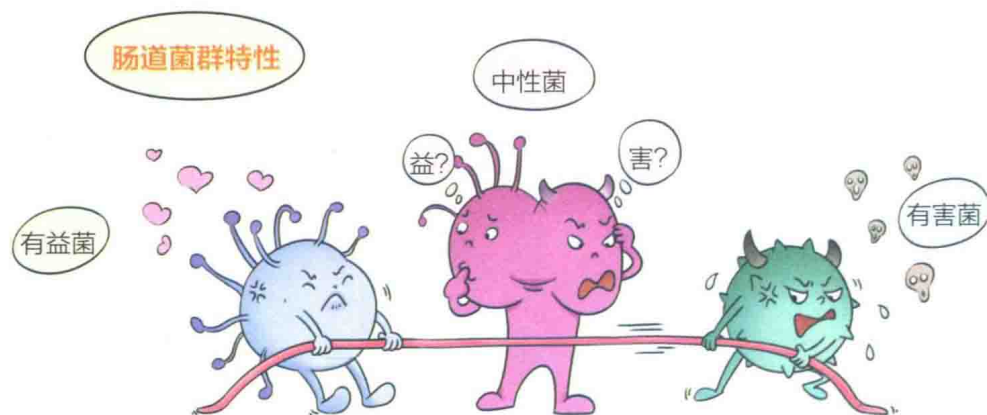


“酵素”是分解消化食物、吸收营养的大魔术师	64
测一下，你体内的酶够充足吗	65
轻断食是“节约酶”的好方法	66
新鲜蔬果汁可保留最完整的酶	68
自己动手做天然酶，安全又放心	70
木瓜酶，清宿便、排肠毒，辅助治疗便秘和消化不良	72
苹果酶，软化大便，促进有害物质排出	73
猕猴桃酶，促进肉食的消化，预防肠道癌变	74
卷心菜酶，对久治不愈的慢性肠道不适有奇效	76
白萝卜酶，消除胀气，宽肠通便	77
洋葱酶，健胃润肠	78
老南瓜酶，保护胃肠黏膜，防治胃肠炎、结肠癌	79
生姜酶，促进消化的佳品	80
向早、中、晚的酶饮食挑战	81
一周补酶排毒餐单	82
专题 发酵食物也是人体补充酵素的好方法	83

PART 4

肠道菌群决定肠道生命力

肠道是 10 万亿细菌的“欢乐森林”	86
肠道菌群比例适当，让慢性病远离你	87
有益菌是肠道内的正能量代表	88
有益菌的数量和活力是可以增加的	89
中性菌是立场不坚定的墙头草，缺它还不行	90
如果有害菌获胜，身体就会出现各种状况	91
有益菌和有害菌不必非此即彼，要势均力敌	92
益生元是肠道有益菌的“激活剂”	94
乳酸菌是有益菌中对身体最有益的	95
每天喝 300 毫升酸奶，有效平衡肠道菌群	96
酸奶机让自制酸奶 so easy	97
垃圾食品“屠杀”有益菌，增加肥胖和癌症概率	98
专题 益肠茶饮不可少	99



PART 5

别对便便视而不见， “屁事儿”也是大事儿

大便的大学问	102
最好的健康自检法：每天观察便便	104
香蕉形或金字塔形便便：健康便便的标准	105
你蹲马桶的姿势可能不正确	106
便便也有“喜欢”的食物	107
切记，排便不可太用力	108
小妙招助你摆脱便秘，上次厕所排掉 2 斤废物	109
便血不容忽视	110
屁，身体健康的一面镜子	111
屁为什么会臭	113
经常放屁很尴尬，按水分穴就行	114
憋屁危害大	115
专题 解读宝宝的便便和屁屁	116



PART 6

清肠道、排“毒素”， 动起来吧

运动让肠道顺畅，不让垃圾堆积	120
腹式呼吸，一呼一吸间放松肠道	122
每天坚持爬 6 层楼梯，强化消化器官	123
每天蹬 5 分钟自行车，缓解肠道下垂的烦恼	124
肠道拉伸缓解肿胀	125
婴儿姿势驱走腹胀	126
扭扭腰，清清肠	127
每天蹲步 10 分钟，便秘不再来	128
锻炼腹肌，增强肠道蠕动和排便能力	130
锻炼肛门、骨盆底肌群、股关节，增强排便力	132
做做大肠和腰部按摩，促进肠道蠕动	134
床上肠道活力操，帮助排便	136
办公室座椅肠道活力操，消除胀气	137
看电视肠道活力操，刺激腹部、增强腹肌	138
坐公车肠道活力操，有效代谢体内废物	139
做家务肠道活力操，调节肠道机能	140
专题 四季养肠道饮食宜忌	141



PART 7

对症调养常见肠道疾病， 还肠道健康

便秘，膳食纤维通便最给力	146
防治痔疮，关键是治好便秘	151
腹泻，对症治疗效果好	155
功能性消化不良，重在规律进食	159
肠易激综合征，放松肠道最重要	162
预防大肠癌，常食苹果和酸奶应有效	164
急慢性阑尾炎，慢点进食	166
专题 不知如何是好时应及时就医	167
专题 不同人群各出高招养肠道	168

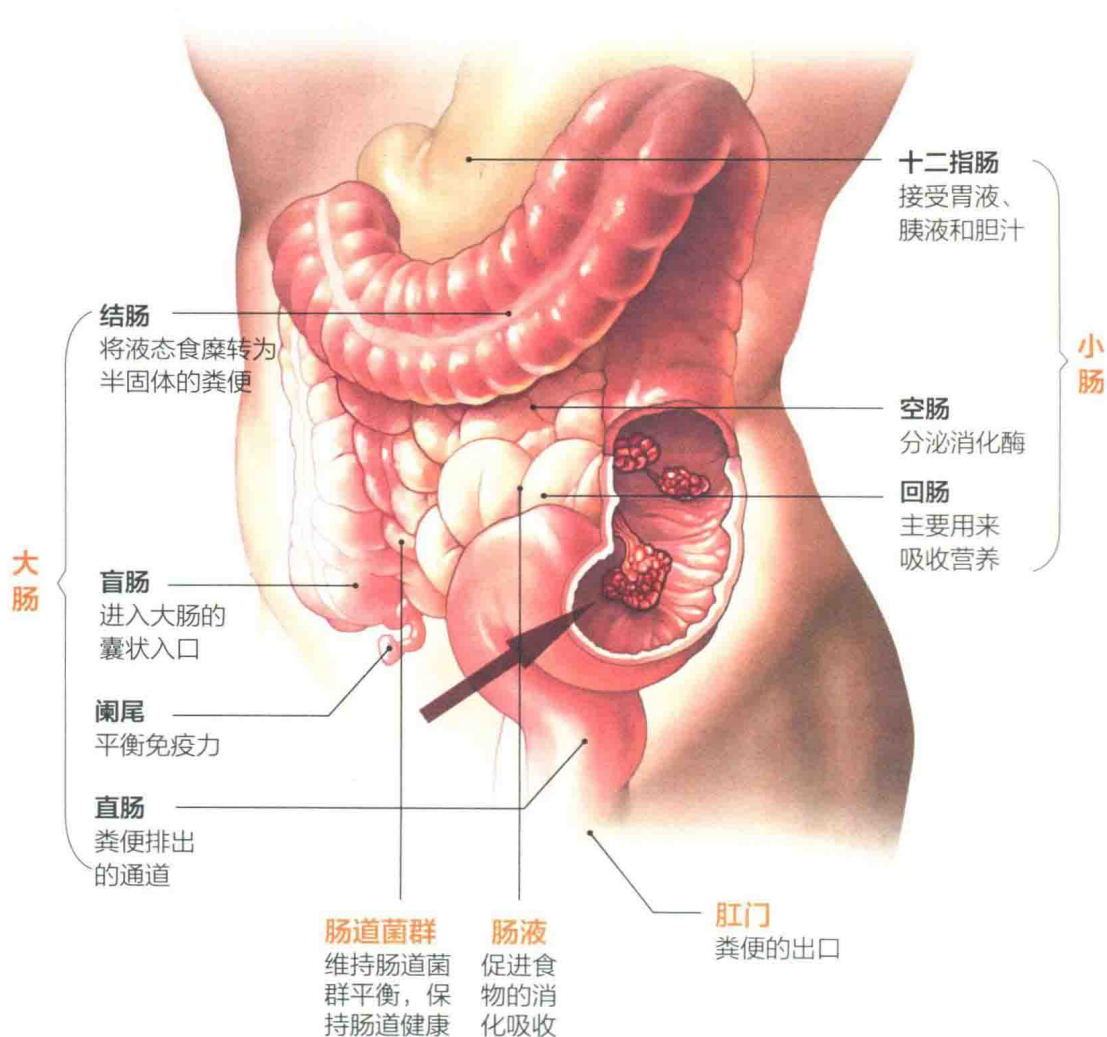
附录 肠道饮食调理	173
-----------	-----



升级你的“肠”识， 认识人体的第二个“大脑”

一图读懂：肠道

肠道是人体最大的消化器官和排毒器官，包括小肠、大肠、肛门、肠液和肠道菌群 5 部分。



小肠是“营养吸收器”

食物在胃中完成初步消化后，就会进入小肠。食物在小肠内会被消化分解，大部分的营养物质也是通过小肠吸收的，进而输送到全身各个组织器官，所以小肠被认为是人体的“营养吸收器”。

小肠的构成

小肠由十二指肠、空肠和回肠组成。

十二指肠

分泌出一种黏稠状的碱性黏液，起到保护肠黏膜的作用

回肠

含有丰富的血液和淋巴，主要用来吸收营养

空肠

分泌大量的消化酶，吸收营养



小肠“喜欢”协同工作

小肠并不是单打独斗的，它的工作是在身体其他消化器官的配合下完成的。在肠液、胆汁、胰液等共同努力下，食物中的淀粉最终消化分解为葡萄糖，蛋白质最终消化水解为氨基酸，脂肪最终分解为甘油和脂肪酸。接下来，各种对身体有益的营养成分会被小肠绒毛上的毛细血管吸收，直接进入血液，而食物残渣、矿物质和部分水分等借助小肠的蠕动被推入大肠，至此，小肠中的消化吸收过程就完成了。

大肠是“残渣的处理厂房”

大肠接受小肠消化吸收后的食物残渣，再吸收其中多余的水分，分泌黏液，并使食物残渣形成粪便，经过肛管排出体外，所以，大肠也被称为“残渣的处理厂房”。

大肠的构成

大肠由盲肠、阑尾、结肠和直肠组成。

盲肠

位于腹部的右下方，是小肠和结肠的连接部位

阑尾

根部比较固定，连于盲肠的后内壁，远端为游离的盲端，位置不固定

结肠

从回盲括约肌或回盲瓣到直肠和肛门的部分，约 1.5 米，一旦消化后的食物进入这里，就表明身体所需营养的吸收过程已进入尾声

直肠

长约 12 厘米，与肛门相连，在便前和便中是空的



结肠的结构

结肠是介于盲肠和直肠之间的一段大肠，分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠。升结肠是腹部右侧上升的结肠部分；横结肠是结肠最高部分，横于上腹部，在胃的下方；降结肠是腹部左侧的结肠部分；乙状结肠是结肠的末段部分，连于直肠。

肠液是营养转化的“功臣”

肠道能够快速消化食物，不仅要依靠肠道的蠕动，而且要依靠肠液来完成。肠液包括小肠液和大肠液，但大肠液主要成分为黏液、碳酸氢盐和少量的酶，对消化意义不大，所以这里只介绍对消化有重要意义的小肠液。小肠液是指小肠黏膜腺分泌的消化液，含有多种酶，能进一步消化食物中的糖类、脂肪、蛋白质等。

小肠液的作用

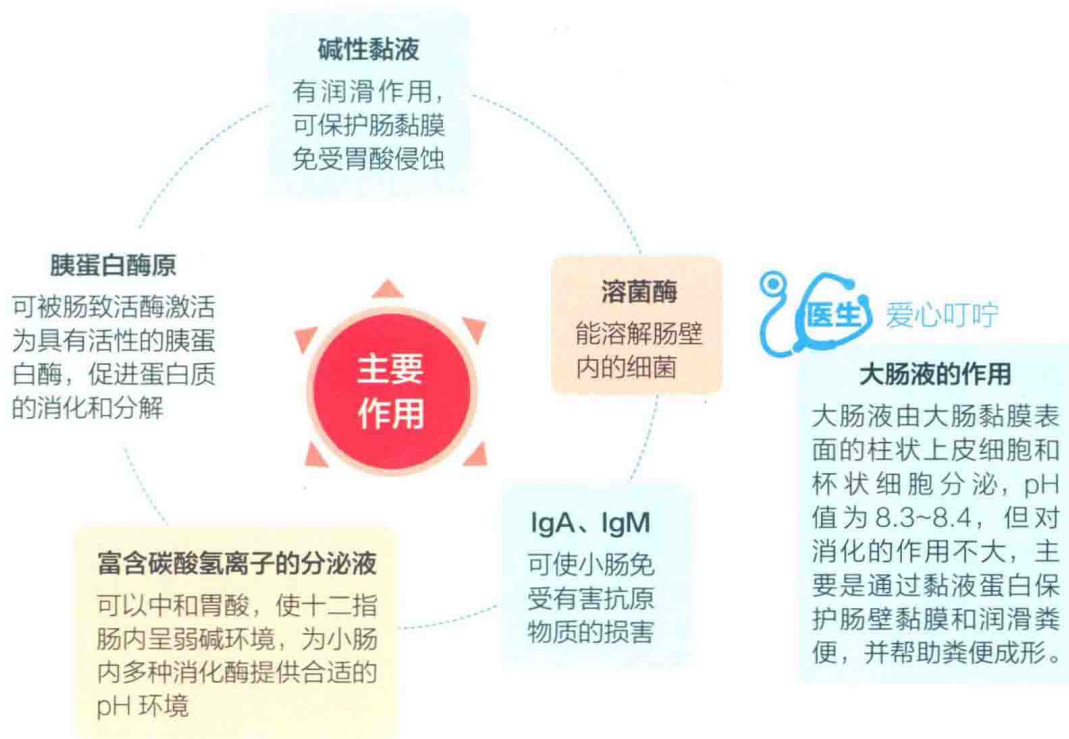
小肠液是由幽门和十二指肠乳头之间的肠黏膜下层内的十二指肠腺和分布于全部小肠的黏膜层内的小肠腺分泌的。

成人每天分泌量：1.0~3.0 升

pH 值：7.8~8.0

主要成分：

碱性黏液、溶菌酶、IgA、IgM、富含碳酸氢离子的分泌液、胰蛋白酶原



肠道菌群是人体中最奇妙的“生态圈”

肠道菌群是人体肠道内的正常微生物，约有 10 万亿个细菌，500~1000 个不同的种类。在正常情况下，各种细菌处于和平相处的状态，菌群之间维持一定的生态平衡。但如果这种生态平衡被打破，就会影响身体健康，进而导致生病。所以，维持肠道菌群的平衡有利于身体健康。

肠道菌群的分类

肠道内数目庞大的菌群，大致可分为三大类：有益菌、有害菌和中性菌。它们按照一定的比例组合，从而相互制约、平衡。

肠道菌群的变化

肠道菌群不是人与生俱来的，它会随着年龄发生变化。

