

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

健康关键在肠道 肠内清洁百病消



肠道排毒

CHANGDAO PAIDU YANGSHENG SHIDIAN

养生事典

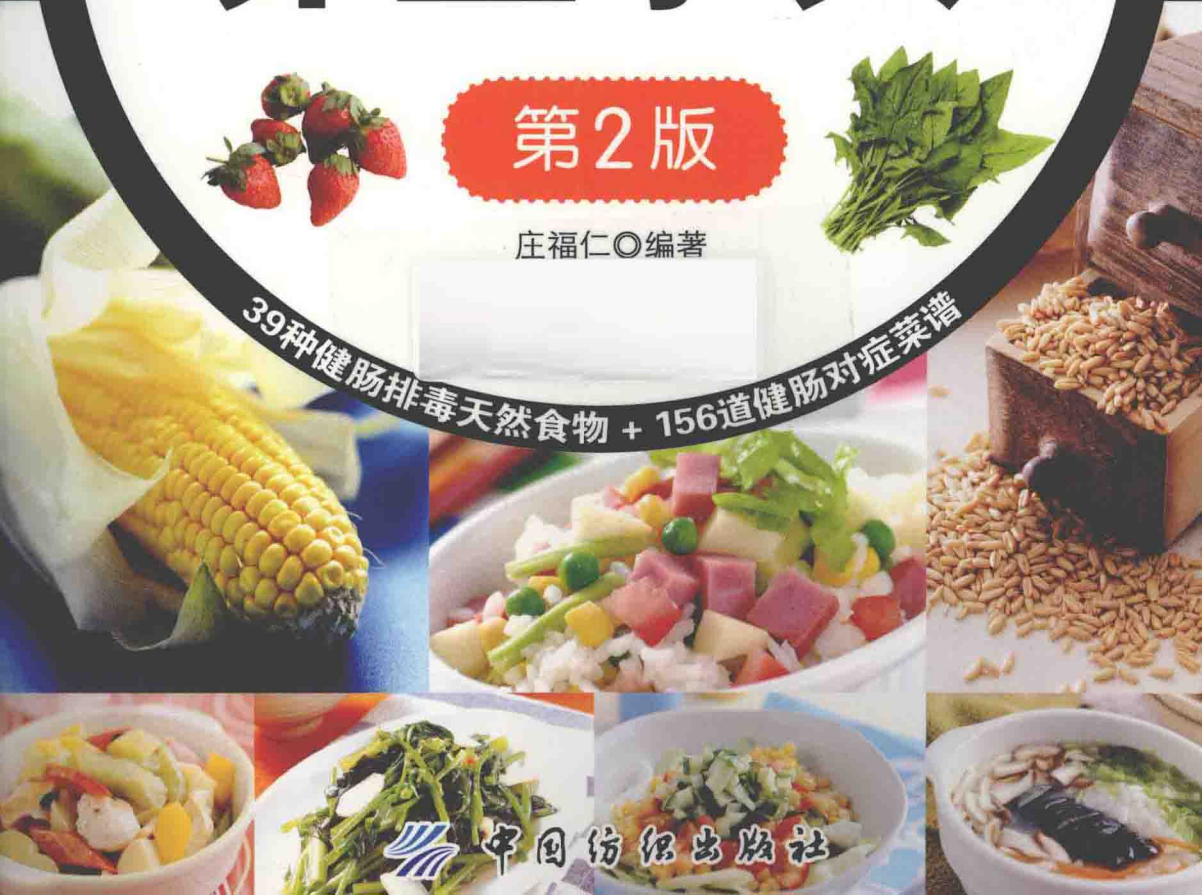


第2版



庄福仁◎编著

39种健肠排毒天然食物 + 156道健肠对症菜谱



中国纺织出版社



肠道排毒 养生事典



第2版



庄福仁 编著

萧千佐 审订推荐

江晃荣 审订推荐



图书在版编目 (CIP) 数据

肠道排毒养生事典 / 庄福仁编著. —2版. —北京:
中国纺织出版社, 2014.6
(饮食健康智慧王系列)
ISBN 978-7-5180-0199-6

I. ①肠… II. ①庄… III. ①毒物—排泄—食谱
IV. ①TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第054340号

原文书名: 《肠道排毒自然养生法》

原作者名: 庄福仁

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权, 由中国
纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任
何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0934

责任编辑: 卢志林 责任印制: 何 艳

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http: //weibo.com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年8月第1版 2014年6月第2版第3次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

第1篇 肠道排毒革命

Chapter 1 健康关键在肠道

- 14 食物的消化旅行
- 18 从排便看肠道健康
- 21 肠道内的细菌生态
- 25 肠内有益菌为健康加分
- 29 肠道老化的7大警讯
- 35 肠道健康，身体就健康
- 37 肠道环境差，疾病跟着来

Chapter 2 治好难缠的便秘

- 39 恼人的便秘问题
- 42 容易便秘的4大族群
- 45 预防便秘的5大绝招
- 50 膳食纤维——便秘的救星

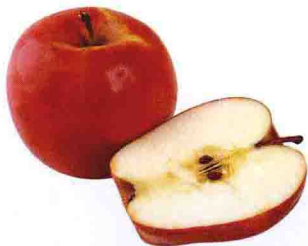
第2篇 肠道饮食革命

39种让肠道更健康的食物

156道优化肠道环境的健康食谱

水果类

- 54 苹果 预防肠道病变
- 56 苹果酸奶
- 56 琼脂苹果泥
- 57 苹果酸奶沙拉
- 57 苹果什锦饭



水果类

- 58 木瓜 酶含量高
- 60 木瓜鸡肉沙拉
- 60 木瓜杏仁茶
- 61 木瓜排骨汤
- 61 木瓜炒墨鱼
- 62 草莓 酸甜美味润肌肤
- 64 草莓菠萝汁
- 64 草莓酸奶
- 65 粉红草莓饮
- 65 莓果酵母汁
- 66 香蕉 果胶丰富便秘救星
- 68 香蕉豆奶露
- 68 香蕉蜂蜜煎
- 69 香蕉糯米粥
- 69 香蕉蜜茶
- 70 葡萄 肠道排毒首选水果
- 72 蜂蜜葡萄汁
- 72 葡萄海鲜沙拉
- 73 菠萝葡萄蜜
- 73 蜂蜜葡萄露
- 74 番茄 富含能抗氧化的番茄红素
- 76 蜜汁番茄
- 76 番茄豆腐洋葱沙拉
- 77 番茄丝瓜汁
- 77 番茄红枣粥





CONTENTS

海菜类

- 78 **紫菜** 天然排毒海味
- 80 紫菜芝麻饭
- 80 紫菜沙拉
- 81 芦笋紫菜卷
- 81 紫菜豆腐汤
- 82 **海带** 调节血液酸碱度
- 84 海带绿豆汤
- 84 酸辣海带
- 85 海带薏米粥
- 85 海带豆腐汤
- 86 **裙带菜** 海中营养宝库
- 88 高纤黄豆裙带菜
- 88 裙带菜萝卜汤
- 89 裙带菜醋拌饭
- 89 海菜炒什锦

菇蕈类

- 90 **黑木耳** 排毒清肠黑色食物
- 92 什锦黑木耳
- 92 辣炒蔬菜丝
- 93 木耳苦瓜汤
- 93 鲜炒三蔬
- 94 **香菇** 防癌明星食物
- 96 香菇免疫茶
- 96 香菇瘦肉粥
- 97 素炒三珍
- 97 竹笋烩香菇
- 98 **蘑菇** 预防便秘的减肥圣品
- 100 蘑菇葱烧土豆

- 100 松子蘑菇
- 101 香芹拌蘑菇
- 101 蘑菇炒双椒

蔬菜类

- 102 **胡萝卜** 促进血液循环
- 104 养生胡萝卜汁
- 104 清炒胡萝卜丝
- 105 胡萝卜瘦身粥
- 105 辣味胡萝卜
- 106 **南瓜** 有效降糖排毒
- 108 健康南瓜粥
- 108 南瓜炖饭
- 109 金瓜绿豆糙米饭
- 109 南瓜四色粥
- 110 **甘薯** 高纤碱性食物
- 112 蜜汁甘薯
- 112 黄金甘薯粥
- 113 银耳甘薯汤
- 113 乳香肉桂烤甘薯
- 114 **菠菜** 富含铁质的绿色蔬菜
- 116 翡翠粥
- 116 凉拌菠菜
- 117 清炒菠菜
- 117 蚝油蒜香菠菜
- 118 **芦荟** 美容保健绿色奇迹
- 120 红椒芦荟汤
- 120 芦荟苹果汁
- 121 冰糖芦荟茶
- 121 凉拌糖醋芦荟





目录

蔬菜类

- 122 **土豆** 高纤营养平价食材
- 124 鲜榨土豆汁
- 124 胡萝卜洋芋汤
- 125 奶香薯泥
- 125 土豆莲藕汁
- 126 **牛蒡** 体内大扫毒
- 128 牛蒡萝卜汤
- 128 芝麻牛蒡丝
- 129 日式酥炸牛蒡
- 129 黑芝麻蒜炒牛蒡
- 130 **莲藕** 鲜脆消暑润肠夏蔬
- 132 莲藕糯米粥
- 132 梨香莲藕汁
- 133 醋拌莲藕
- 133 蒜苗酱烧藕片
- 134 **白萝卜** 杀菌效果第一名
- 136 白菜萝卜丝
- 136 蜂蜜青汁
- 137 萝卜炖黄豆
- 137 白萝卜咸粥
- 138 **甘薯叶** 便秘特效药
- 140 甘薯叶冬瓜汤
- 140 蒜香甘薯叶
- 141 甘薯叶银鱼
- 141 甘薯叶豆腐羹

蔬菜类

- 142 **山药** 肠道清毒养生食材
- 144 爽口山药粥
- 144 麦芽山药汤
- 145 山药豌豆泥
- 145 山药莲子粥
- 146 **豌豆** 营养价值超高
- 148 香蒜青豆沙拉
- 148 洋葱豆香饭
- 149 豌豆麦片粥
- 149 青豆鲜蔬汤
- 150 **芹菜** 叶子比菜茎更营养
- 152 香芹红枣茶
- 152 香醋西芹
- 153 绿芹苹果汁
- 153 银芽炒翠芹





CONTENTS

蔬菜类

- 154 **魔芋** 疏通肠道清道夫
- 156 魔芋糙米粥
- 156 凉拌香芹魔芋
- 157 魔芋排毒粥
- 157 芋香魔芋煮



五谷杂粮类

- 158 **燕麦** 明星营养食物
- 160 水果燕麦粥
- 160 红枣燕麦饭
- 161 燕麦葡萄干甜粥
- 161 南瓜麦片粥
- 162 **薏米** 美容排毒
- 164 薏米糙米茶
- 164 山药薏米粥
- 165 薏米莲子糯米粥
- 165 薏米瘦肉养生汤
- 166 **糙米** 营养超值神奇谷物
- 168 奶香鲑鱼粥
- 168 相思红豆粥
- 169 排骨糙米粥
- 169 菠菜番茄糙米饭
- 170 **花生** 植物固醇含量丰富
- 172 醋渍花生
- 172 桂圆花生汤
- 173 花生拌豆腐
- 173 姜味花生肉丁

五谷杂粮类

- 174 **荞麦** 整肠降压尖兵
- 176 花生荞麦粥
- 176 荞麦山药粥
- 177 荞麦豌豆素香粥
- 177 芝麻荞麦凉面
- 178 **玉米** 防癌健肠黄金食物
- 180 玉米排骨汤
- 180 玉米海带芽沙拉
- 181 芥末黄玉米沙拉
- 181 玉米蘑菇焗饭
- 182 **黑芝麻** 黑色大补食物
- 184 黑芝麻粥
- 184 高钙黑豆浆
- 185 黑色大补汤
- 185 玉米芝麻糊





目录

五谷杂粮类

- 186 **核桃** 健脑整肠高纤维食物
- 188 冰糖核桃粥
- 188 核桃绿茶饮
- 189 橄榄油醋拌核桃菠菜
- 189 核桃酸奶水果沙拉
- 190 **黄豆** 营养最全的豆中之王
- 192 黄豆栗香粥
- 192 豆皮时蔬糙米饭
- 193 黄豆海带丝
- 193 黄豆甘薯饭
- 194 **黑豆** 健肠抗老补肾珍品
- 196 黑豆豆腐皮汤
- 196 黑豆醋
- 197 红枣枸杞黑豆浆
- 197 黑豆胚芽饭

碱性饮品类

- 198 **苹果醋** 体内环保好帮手
- 200 苹果醋拌胡萝卜丝
- 200 绿茶梅子醋
- 201 什锦水果醋饮
- 201 田园蔬菜沙拉
- 202 **蜂蜜** 润肠美容
- 204 香油蜜茶
- 204 蜜蒸芝麻
- 205 蜂蜜藕粉
- 205 蜂蜜葡萄柚汁

- 206 **橄榄油** 健康低热量黄金好油
- 208 油醋拌罗勒西兰花
- 208 欧风特调果汁
- 209 大蒜橄榄油
- 209 紫苏番茄佐橄榄油

第3篇 肠道身体革命

Chapter 1 肠道保健常见问题

- 212 为什么女性比男性更容易便秘
- 212 肠道内的细菌是有害的，还是有益的
- 212 过度减肥会造成便秘吗
- 213 为什么便秘不是小问题
- 213 便秘时为什么会出现口臭呢
- 213 为什么长期便秘会使皮肤变差呢
- 213 吃太多肉比较容易便秘吗

Chapter 2 肠道年龄与健康

- 214 认识肠道老化
- 216 肠道易老的4大族群

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	

◎烹调中所用油如无特别注明，均为一般食用植物油。所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量差异而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



肠道排毒 养生事典



第2版



庄福仁 编著

萧千佐 审订推荐

江晃荣 审订推荐



天然排毒食物 乐活肠道

中国台湾前长庚医院肝胆肠胃科主治医师

李俊仁

肠道的健康可以说是主宰人体健康的重要指标，过去人们大多重视心脏、肝脏、脑部或血液的健康，鲜少有人对肠道的健康加以关注。

然而肠道中的淋巴细胞就约占人体的70%，可说是人体中最大的免疫器官。肠道中有着上兆的细菌生态量，肠道的生态情况可说是人体健康的指标。谁能说肠道健康不重要呢？



本书从肠道器官的消化功能着手，在食物的整个消化过程中，分析肠道在消化与吸收中扮演的角色，让你了解肠道在消化、吸收与代谢中发挥哪些重要功能。

接着还会通过肠道中细菌生态的探索，让你一窥肠道与免疫力的关联性，帮助你了解肠道为何主宰着人体的健康，如果肠道环境恶劣，人体会出现哪些不适症状，若不重视肠道健康，人体又会罹患哪些可怕的慢性疾病。

提到肠道健康，就不能忽略便秘的问题。现今大多数上班族正饱受便秘的困扰，便秘的原因与生活习惯的不正确有关。

本书将带你探讨容易引起便秘的生活方式，帮助你找出改善便秘的解决对策，并与你分享最能够改善便秘症状的食物与妙方，协助你排除这一困扰。



本书将介绍最好的39种健肠食物，包括水果类、海菜类、菇蕈类、蔬菜类、五谷杂粮类与饮品类，深度分析每一种食物的整肠营养特性，建议每一种整肠食物的排毒吃法，并列出值得推荐的整肠食谱，这些内容对于你日常进行肠道保健时，能发挥实用的帮助。

外在的良好运动、按摩习惯、正确简单的呼吸调整方法，也是保

持良好代谢力的有效法宝。你可通过各种简单实用的操作方法中，学习到肠道的日常保健之道！

本书可说是有用的肠道保健指南，也能有效针对便秘者及深受肠道之苦者提供实用的改善方法，希望每个人都能从中获得实际的帮助，并且从此享有持久平衡的肠道健康！



庄福仁

学历

中国台湾大学医学系

经历

中国台湾前长庚医院肝胆肠胃科主治医师

中国台湾前长庚医院内科主治医师

中国台湾前联安诊所健检主治医师

著作

《肠道排毒自然养生法》

《胃病调理特效食谱》

《肝病调理特效食谱》

做好体内环保 肠保健康

中国台湾长庚技术学院养生保健饮食讲师&营养师

萧千佑
Health

著名的美国生化学和营养学家 Paavo Airola 说过：“很多人一直在研究长生不老的秘诀，不过没有比大肠健康更重要的了。”

肠道是我们的第一道防线，所有的食物和毒素经由摄取后，都是通过肠道的处理后吸收，因此肠道扮演着非常重要的关键角色。

当肠道累积太多毒素时，不仅人体会吸收这些毒素，危害健康，肠道本身也会受到破坏，一旦此道防线溃堤，整体健康也会跟着亮起红灯。

肠道环境的恶化，会反映在皮肤、精神、免疫等方面，倘若无法顺利排毒，擦再多的保养品，喝再多的提神保健品，都难以取得效果，因为最根本的问题没有解决，其他方式都是缘木求鱼。

本书介绍了对肠道排毒非常好的各类知识和有效方式，从了解肠道的结构和运作方式开始，让读者了解肠道的重要性，从而开始注意自己的肠道健康，同时也针对恼人的便秘问题，提供最有效的策略，让你尽快摆脱便秘的痛苦，神清气爽、活力无穷。



萧千佑

学历

中国台北医学大学保健营养学博士进修

中国台北医学大学保健营养学硕士

现任

中国台湾长庚技术学院

疾病营养学、美容营养学、养生保健饮食概论 讲师

肠道保健：养生的不二法门

生物化学博士 & 中国台湾生物科技开发基金会董事长

江晃荣

近年来全世界兴起了养生保健的热潮，养生保健产品琳琅满目，养生排毒方法五花八门，消费者难以判断产品好坏，更不用说是选择正确的排毒养生法了。

在我们的认知中，而肠道只是消化系统的器官之一而已。事实上，肠道不止是消化与吸收，也与排毒有关，更是确保身体健康的关键器官。

食物靠人体中的酶消化后进入小肠，而唯有肠道健康，才能将食物充分吸收，创造新的营养物质及血液等，否则吃下再丰富的食物都没用。

我们常有经验，吃了复合维生素后上厕所，小便是深黄色的，这是因为吸收率低而排掉的缘故，可见肠道吸收养分的多少是健康的关键。

要维持肠道健康并非易事，所涉及范围很广，肠道保健食物的选择是首要工作，而肠道中微生物菌群的消长变化，有益乳酸菌、有害细菌、寡糖、维生素与酶等，彼此间复杂的关连，都与肠道保健有关。

本书就是针对这些主题而撰写，内容极为丰富完整，值得当代人学习借鉴。



江晃荣

学历

生化博士、日本京都大学博士后研究
中国台湾大学农业化学系（现改为生化技术学系）毕业

现任

中国台湾生物科技开发基金会董事长、台湾自然医学会会长
任教中国台北医学大学、世新大学等

如何使用本书

随着生活步调越来越紧张，上班族的工作压力也越来越大，常常忽视自己身体发出的警讯，让健康濒临疾病边缘而不自知。许多当代人深受便秘之苦，却讳疾忌医，或任其恶化而不知如何改善保养。

有鉴于此，本书由食材功能及营养角度切入，提供简易的肠道排毒食谱，让读者自行参考，摄取相关的营养素。但实际状况会依个人体质、性别、年龄、病史等不同因素而有差异。若遇有特殊情况或重大疾病者，建议仍应依循医疗专业渠道寻求协助。

● 食材基本介绍

包括该食材图片、英文名称、性味以及保健功效。

● 主要营养成分

以表格呈现该食材每100克中主要营养素的含量。

● 食疗效果

对该食材的营养素及对人体的益处做概括性介绍。

● 营养师小叮咛

从营养师的角度叮咛读者食用该食材时，应如何处理才不致流失该食材之营养素，以及其他的注意事项。

● 医师提醒您

从医师的角度提醒读者该食材适合哪些人，以及对人体健康应注意的事项。

● 排毒成分

以表格形式清楚列出该食材的主要排毒成分，并说明该排毒成分对肠道健康的主要疗效。

预防肠道病变

苹果 Apple



- 性质：性平
- 适用者：高血压、高脂血症患者，产妇便秘者
- 不适用者：胃肠虚弱者

苹果保健功效

- 促进消化
- 调整胃肠
- 增强免疫力
- 改善便秘
- 预防胃溃疡
- 改善高血压
- 消除疲劳

食疗效果

酸甜又充满香气的苹果，热量低，富含丰富的维生素和膳食纤维，具有卓越的整肠作用，因此成为保养肠胃的优质食物。苹果有多种营养素，能发挥整肠与预防肠道病变的疗效，既能清除宿便、促进通便，又有止泻的作用。对于单纯性的轻型腹泻症状，苹果也能发挥止泻的作用，因而被许多人士奉为整肠第一名的水果。

主要营养成分

主要营养成分	100公克中的含量
热量	45千卡
膳食纤维	1.8克
维生素B ₁	0.02毫克
钾	110毫克
果胶	0.5克

医师提醒您

- 苹果中含有酸性物质，容易侵蚀牙齿的珐琅质，吃过苹果后若不尽快清洁牙齿，会对于牙齿与口腔健康有害，建议吃过苹果后最好立刻刷牙漱口。
- 苹果中的果胶能增加饱腹感，有助于控制食欲，苹果酸能分解体内脂肪，有减肥需求者，可通过吃苹果控制体重。

营养师小叮咛

- 苹果在削皮后容易变色，这是因为多酚物质在酶的作用下容易氧化，建议加入些许盐开水来浸泡苹果，如此能有效防止苹果氧化变色。
- 苹果中含有大量草酸，尿路结石患者每天饮用苹果汁不宜超过500毫升，以免增加结石的发生率。

排毒成分

主要营养素	促进肠道健康的作用
膳食纤维	◆ 排毒：消除便秘
半乳糖醛酸	◆ 排除毒素
果胶	◆ 防止食物在肠道中腐化；代谢胆固醇
维生素B ₁	◆ 促进能量代谢
维生素C	◆ 清洁肠道；降低胆固醇；防止肠道产生致癌物质
苹果多酚	◆ 抗氧化；增强肠道免疫力；降低血压与血糖
前花青素	◆ 预防结肠癌

1 苹果的整肠排毒营养素

① 亚硝酸盐

苹果中的亚硝酸盐能存在于苹果汁液中，具有强毒的致癌，能阻止肠道产生多种酶物质。亚硝酸盐能引起细胞中毒的亚硝酸盐与毒害，能阻碍肠道中的毒害，使肠道更为干净健康，能防止大肠癌的发生。

② 维生素C

苹果含有丰富维生素C，每100克苹果中含含有10克的维生素C。这些维生素C能抑制肠道中的细菌，帮助人体保持肠道的健康。

③ 果胶

苹果中含有丰富的果胶纤维，能强力吸收肠道中的有毒物质，防止食物在肠道中堆积。果胶是一种水溶性的膳食纤维，其功能在于能加速肠道蠕动，果胶能先于肠道中的胆汁结合，能多量的胆汁随粪便排出体外，能防止胆汁在肠道中堆积，减少肠道内的有害菌数量，让肠道更为健康。

④ 苹果酸

苹果对于肠胃脆弱的人也有保健功效，其所含的苹果酸具有收敛肠道的作用，能防止腹泻的发生。同时，苹果酸也有助于稳定血糖。

2 苹果这样吃最好！

✓ 空腹吃

空腹食用苹果能轻泻，建议每天早晨吃一个苹果，早上尚未进食时，先吃一个苹果的效果最好。苹果的果胶能加速肠道内的有害物质排出，让排便更为顺畅。

✓ 生吃

若要通过苹果来发挥整肠作用，最好生吃苹果。生食苹果能直接地吸收苹果的膳食纤维，有助于整肠并促进排便。

✓ 连皮吃

膳食纤维时，最好连皮一起吃。苹果的果皮中含有纤维素的膳食纤维，同时也能吸收各种化学物质的有害物质，这是一种能防止有害物质在肠道中堆积的营养素。苹果连皮食用能对人体健康更有益处，同时也能增强肠道的免疫力。

注意

空腹吃苹果时，最好连皮一起吃。苹果的果皮中含有纤维素的膳食纤维，同时也能吸收各种化学物质的有害物质，这是一种能防止有害物质在肠道中堆积的营养素。苹果连皮食用能对人体健康更有益处，同时也能增强肠道的免疫力。

3 注意：空腹吃苹果

空腹食用苹果能轻泻，建议每天早晨吃一个苹果，早上尚未进食时，先吃一个苹果的效果最好。苹果的果胶能加速肠道内的有害物质排出，让排便更为顺畅。

55

1 整肠排毒营养素简介

对该食材的整肠排毒营养素做较详细的叙述，让读者更清楚该营养素对肠道的作用及功能。

2 最佳食用方式

提供该食材几种最佳的搭配食用方法，使读者易于了解“这样吃”对肠道健康有什么益处。

3 注意事项

提醒读者该食材可能引起哪些症状，并对该食材的处理方式提出建议。

4 苹果的整肠排毒营养素

① 亚硝酸盐



苹果含有丰富维生素C，每100克苹果中含含有10克的维生素C。这些维生素C能抑制肠道中的细菌，帮助人体保持肠道的健康。

苹果酸奶

② 果胶纤维

③ 维生素C

④ 苹果酸

⑤ 膳食纤维

⑥ 果糖

⑦ 果糖

⑧ 果糖

⑨ 果糖

⑩ 果糖

琼脂苹果泥

① 亚硝酸盐

② 果胶纤维

③ 维生素C

④ 苹果酸

⑤ 膳食纤维

⑥ 果糖

⑦ 果糖

⑧ 果糖

⑨ 果糖

⑩ 果糖



56

4 健肠料理

每项食材提供 4 道健肠料理食谱及烹调方式。

5 营养分析小档案

每一道食谱均提供热量、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维之营养分析。

6 整肠效果分析

解析该食谱对于整肠排毒的效果及其营养价值。

1 西瓜的整肠排毒营养素

① 蛋白质

西瓜中含丰富的蛋白质成分，具有分解蛋白质的作用，能促进消化，防止便秘。西瓜蛋白能主要能分解消化不良物质，对于胃弱也有舒缓的效果。西瓜蛋白能主要能分解消化不良物质，对于胃弱也有舒缓的效果。

② 维生素C

西瓜中的维生素C含量至少是苹果的4倍，能发挥强效的抗氧化作用，并能促进肠道的代谢作用。维生素C也能增强肠道的免疫力，防止肠道出现感染。

③ 膳食纤维

西瓜中的膳食纤维成分，能直接刺激肠道的蠕动，也能促进排便，防止便秘。

④ 有机酸

西瓜中的有机酸能直接促进肠道蠕动，可改善消化不良，对便秘也有缓解作用。



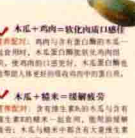
2 西瓜这样吃最营养

① 西瓜+香蕉

西瓜中含丰富的蛋白质成分，具有分解蛋白质的作用，能促进消化，防止便秘。西瓜蛋白能主要能分解消化不良物质，对于胃弱也有舒缓的效果。

② 西瓜+牛奶

西瓜中的维生素C含量至少是苹果的4倍，能发挥强效的抗氧化作用，并能促进肠道的代谢作用。



59

1 草莓的整肠排毒营养素

① 蛋白质

草莓中含丰富的蛋白质成分，具有强效的抗氧化作用，并能促进肠道的代谢作用。维生素C也能增强肠道的免疫力，防止肠道出现感染。

② 维生素C

草莓中的维生素C含量至少是苹果的4倍，能发挥强效的抗氧化作用，并能促进肠道的代谢作用。

③ 膳食纤维

草莓中的膳食纤维成分，能直接刺激肠道的蠕动，也能促进排便，防止便秘。

④ 有机酸

草莓中的有机酸能直接促进肠道蠕动，可改善消化不良，对便秘也有缓解作用。



2 如何聪明吃草莓

① 加入坚果

草莓中含丰富的蛋白质成分，具有强效的抗氧化作用，并能促进肠道的代谢作用。维生素C也能增强肠道的免疫力，防止肠道出现感染。

② 做成沙拉

草莓中的维生素C含量至少是苹果的4倍，能发挥强效的抗氧化作用，并能促进肠道的代谢作用。



60



目录

第1篇 肠道排毒革命

Chapter 1 健康关键在肠道

- 14 食物的消化旅行
- 18 从排便看肠道健康
- 21 肠道内的细菌生态
- 25 肠内有益菌为健康加分
- 29 肠道老化的7大警讯
- 35 肠道健康，身体就健康
- 37 肠道环境差，疾病跟着来

Chapter 2 治好难缠的便秘

- 39 恼人的便秘问题
- 42 容易便秘的4大族群
- 45 预防便秘的5大绝招
- 50 膳食纤维——便秘的救星

第2篇 肠道饮食革命

39种让肠道更健康的食物

156道优化肠道环境的健康食谱

水果类

- 54 苹果 预防肠道病变
- 56 苹果酸奶
- 56 琼脂苹果泥
- 57 苹果酸奶沙拉
- 57 苹果什锦饭



水果类



- 58 木瓜 酶含量高
- 60 木瓜鸡肉沙拉
- 60 木瓜杏仁茶
- 61 木瓜排骨汤
- 61 木瓜炒墨鱼
- 62 草莓 酸甜美味润肌肤
- 64 草莓菠萝汁
- 64 草莓酸奶
- 65 粉红草莓饮
- 65 莓果酵母汁
- 66 香蕉 果胶丰富便秘救星
- 68 香蕉豆奶露
- 68 香蕉蜂蜜煎
- 69 香蕉糯米粥
- 69 香蕉蜜茶
- 70 葡萄 肠道排毒首选水果
- 72 蜂蜜葡萄汁
- 72 葡萄海鲜沙拉
- 73 菠萝葡萄蜜
- 73 蜂蜜葡萄露
- 74 番茄 富含能抗氧化的番茄红素
- 76 蜜汁番茄
- 76 番茄豆腐洋葱沙拉
- 77 番茄丝瓜汁
- 77 番茄红枣粥



CONTENTS

海藻类

- 78 **紫菜** 天然排毒海味
- 80 紫菜芝麻饭
- 80 紫菜沙拉
- 81 芦笋紫菜卷
- 81 紫菜豆腐汤
- 82 **海带** 调节血液酸碱度
- 84 海带绿豆汤
- 84 酸辣海带
- 85 海带薏米粥
- 85 海带豆腐汤
- 86 **裙带菜** 海中营养宝库
- 88 高纤黄豆裙带菜
- 88 裙带菜萝卜汤
- 89 裙带菜醋拌饭
- 89 海菜炒什锦

菇蕈类

- 90 **黑木耳** 排毒清肠黑色食物
- 92 什锦黑木耳
- 92 辣炒蔬菜丝
- 93 木耳苦瓜汤
- 93 鲜炒三蔬
- 94 **香菇** 防癌明星食物
- 96 香菇免疫茶
- 96 香菇瘦肉粥
- 97 素炒三珍
- 97 竹笋烩香菇
- 98 **蘑菇** 预防便秘的减肥圣品
- 100 蘑菇葱烧土豆

- 100 松子蘑菇
- 101 香芹拌蘑菇
- 101 蘑菇炒双椒

蔬菜类

- 102 **胡萝卜** 促进血液循环
- 104 养生胡萝卜汁
- 104 清炒胡萝卜丝
- 105 胡萝卜瘦身粥
- 105 辣味胡萝卜
- 106 **南瓜** 有效降糖排毒
- 108 健康南瓜粥
- 108 南瓜炖饭
- 109 金瓜绿豆糙米饭
- 109 南瓜四色粥
- 110 **甘薯** 高纤碱性食物
- 112 蜜汁甘薯
- 112 黄金甘薯粥
- 113 银耳甘薯汤
- 113 乳香肉桂烤甘薯
- 114 **菠菜** 富含铁质的绿色蔬菜
- 116 翡翠粥
- 116 凉拌菠菜
- 117 清炒菠菜
- 117 蚝油蒜香菠菜
- 118 **芦荟** 美容保健绿色奇迹
- 120 红椒芦荟汤
- 120 芦荟苹果汁
- 121 冰糖芦荟茶
- 121 凉拌糖醋芦荟

