

不生病的关键在肠道 肠内排毒大扫除



肠道排毒

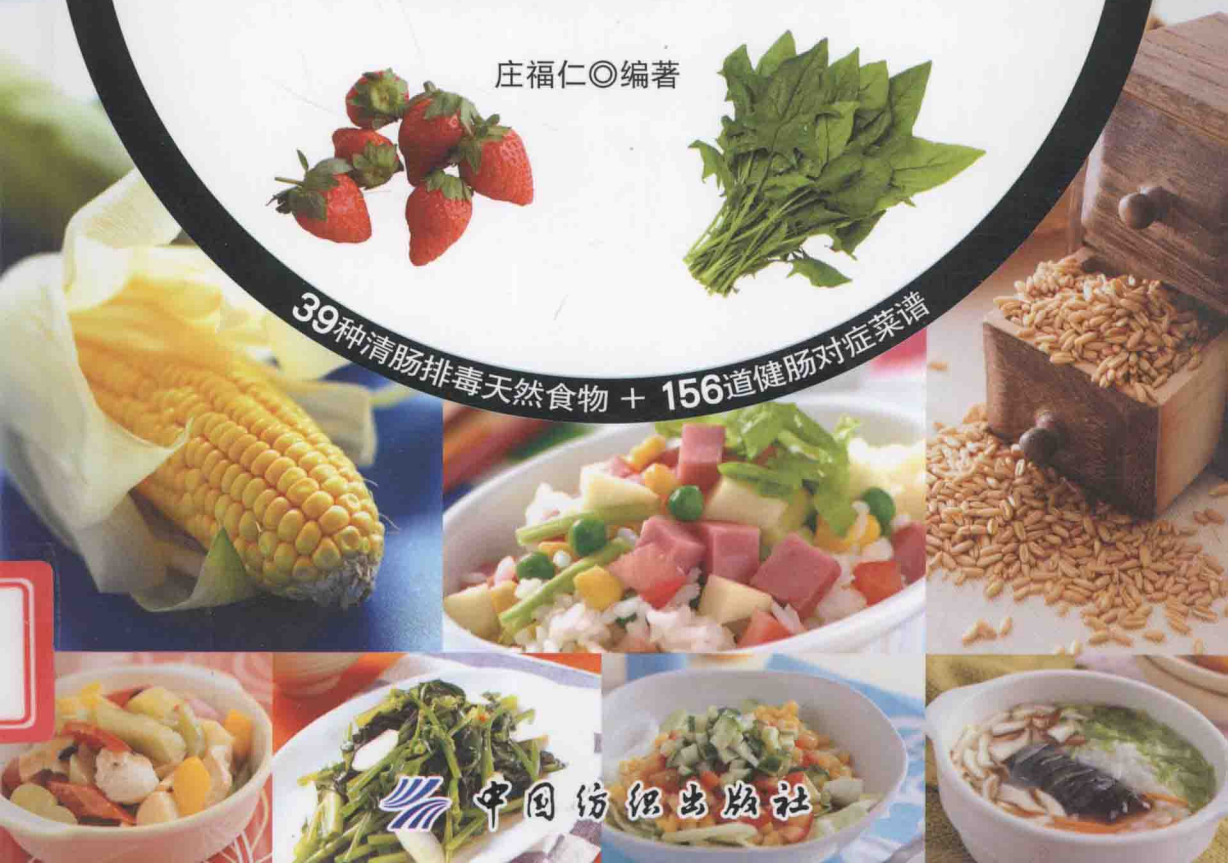
Keeping Your Intestines Alive

养生事典

庄福仁◎编著



39种清肠排毒天然食物 + 156道健肠对症菜谱



中国纺织出版社



肠道排毒

Keeping Your Intestines Alive

养生事典



中国台湾前长庚医院肝胆
肠胃科主治医师

庄福仁 编 著

中国台湾长庚技术学院养
生保健饮食讲师 & 营养师

萧千佑 审订推荐

中国台湾自然医学研究会
会长 & 生化博士

江晃荣 审订推荐



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠道排毒养生事典 / 庄福仁编著. —北京: 中国纺织出版社,
2010.8 (2011.8重印)

(饮食健康智慧王系列; 10)

ISBN 978-7-5064-6676-9

I. ①肠… II. ①庄… III. ①毒物—排泄—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148538号

原文书名: 《肠道排毒自然养生法》

原作者名: 庄福仁

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体字版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 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, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-4040

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年8月第1版 2011年8月第2次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

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

于志仁

肠道的健康可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，在整个食物的消化过程中，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，如果肠道恶化，人体会出现哪些不适症状，若不加以重视肠道健康，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。现今大多数上班族都有便秘的困扰，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，帮助你找出便秘的改善解决对策，并与你分享最能够改善便秘症状的食物与妙方，协助你排除便秘的困扰。



本书将介绍最好的40种健肠食物，包括水果类、五谷类、蔬菜类、菇蕈类、海菜类与饮品类，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，并列值得推荐的好用整肠食谱，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，学习到日常保健肠道之道！

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改善的实用方针，希望每个人都能从中获得实际的帮助，并且从此享有健康平衡的肠道健康！



庄福仁

学历

中国台湾大学医学系

经历

中国台湾长庚医院肝胆肠胃科主治医师

中国台湾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

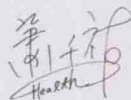
《肠道排毒自然养生法》

《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



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，会反应在皮肤、精神、免疫等方面，所以无法顺利排毒，擦再多的保养品，喝再多的提神保健品，都无法取得效果，因为最根本的问题没有解决，其他方式都是缘木求鱼。

本书介绍了肠道排毒非常好的各类知识和有效方式，一开始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，因而开始注意自己的肠道健康，同时也针对大家最烦恼的便秘问题，提供最有效的策略，让你尽速摆脱便秘的痛苦，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，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，而惟有肠道健康，才能将食糜充分吸收，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

随着紧张的生活步调，上班族的工作压力也越来越大，常常轻忽自己身体发出的警讯，自己的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克中主要营养成分的含量。

● 食疗效果

对该食材的营养素及对人体的益处作一概略性的介绍。

● 营养师小叮咛

以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。

第2章 肠道饮食革命

防止肠道病变

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：胃肠虚寒者

苹果保健功效

- 促进消化
- 调整胃肠
- 增强免疫力
- 美容养颜
- 改善便秘
- 治疗胃溃疡
- 改善高血压
- 消除体重

食疗效果

酸甜又充满香气的苹果，热量低，富含丰富的营养素与膳食纤维，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，能发挥整肠与防止肠道病变的疗效，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效果，因而被许多人士奉为整肠第一名的水果。

主要营养成分	每100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呈现氧化现象。建议加入些许盐水来浸泡苹果，如此便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	膳食纤维 / 半乳糖醛酸 / 果胶 / 维生素B ₁ / 维生素C / 苹果多酚 / 酚花青素	促进肠道健康的疗效
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；防止肠道致癌
苹果多酚		◆ 抗氧化：增强肠道免疫力；降低血压与血糖
酚花青素		◆ 预防结肠癌



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 肠道恶化，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种肠道保健特效食物&排毒健肠食谱
156道优化肠道环境的健康食谱

水果类

- 54 **苹果** 防止肠道病变
- 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** 幸福酸甜美味
- 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** 防止便秘减肥圣品
- 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

- 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** 抗癌健肠黄金食物
- 180 玉米排骨汤
- 180 玉米海带芽沙拉
- 181 芥末黄玉米沙拉
- 181 玉米蘑菇烩饭
- 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

- 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

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
- 216 ● 外食及肉食主义者
- 219 ● 夜猫族
- 220 ● 压力过大者
- 222 ● 很少喝水者

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙
1大匙=15毫升=3小匙
半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克
1小匙=1茶匙=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

Keeping Your Intestines Alive

养生事典



中国台湾前长庚医院肝胆
肠胃科主治医师

庄福仁 编 著

中国台湾长庚技术学院养
生保健饮食讲师 & 营养师

萧千佑 审订推荐

中国台湾自然医学研究会
会长 & 生化博士

江晃荣 审订推荐



中国纺织出版社

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

于志仁

肠道的健康可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，在整个食物的消化过程中，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，如果肠道恶化，人体会出现哪些不适症状，若不加以重视肠道健康，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。现今大多数上班族都有便秘的困扰，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，帮助你找出便秘的改善解决对策，并与你分享最能够改善便秘症状的食物与妙方，协助你排除便秘的困扰。



本书将介绍最好的40种健肠食物，包括水果类、五谷类、蔬菜类、菇蕈类、海菜类与饮品类，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，并列值得推荐的好用整肠食谱，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，学习到日常保健肠道之道！

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改善的实用方针，希望每个人都能从中获得实际的帮助，并且从此享有健康平衡的肠道健康！



庄福仁

学历

中国台湾大学医学系

经历

中国台湾长庚医院肝胆肠胃科主治医师

中国台湾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》