

饮食健康智慧王系列10

尚锦文化

不生病的关键在肠道 肠内排毒大扫除



肠道排毒

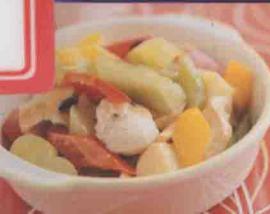
Keeping Your Intestines Alive

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 **萧干佑** 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

朱治仁

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，并列出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。你可从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活法了。

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克中主要营养素的含量。

● 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回 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：胃肠道虚寒者

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
- 消脂减肥

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B1	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呈现氧化现象。建议加入一些盐水来浸泡苹果，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B1、维生素C / 苹果多酚 / 前花青素

主要营养素	促进肠道健康的疗效
膳食纤维	◆ 排毒：消除便秘
半乳糖醛酸	◆ 抗炎排毒
果胶	◆ 防止食物在肠道中腐化：代谢胆固醇
维生素B1	◆ 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	◆ 氧化剂；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

❶ 营养概况

苹果中的纤维质和果胶存在于苹果纤维中，具有整肠的作用。孕妇吃苹果会产生各种整肠效果，乳汁排便量还会吸收肠道中的多余水分而变干，帮助排便顺畅中的需要，使便道更为干燥，预防便秘大肠癌的发生概率。

❷ 生吃法

苹果中含有丰富的维生素C，每100克苹果中含有10毫克的维生素C，适合生吃，有助于促进维生素C吸收，也有良好的抗氧化作用，每天摄入维他命C能降低癌症风险。

❸ 烹饪

苹果含有丰富的果胶纤维，能强力吸附肠道中的有害物质，防止食物在肠道中腐败。苹果是一种非常好的排毒食品，其功效在于吸附肠道中的有害物质，促进肠胃蠕动，将多余的胆固醇吸收并排出体外，吸收足够的纤维素后，帮助在肠道中消化、减少肠道内的有害物质，让便便更通畅。

❹ 果醋

苹果对于经常便秘的人也有保健功效，其所含的果胶酸具有收敛胃肠道的作用，有助于防止肛门内脱肛，同时，苹果醋也有助于稳定血糖。

2

苹果这样吃最好！

✓ 空腹吃

如果想达到减肥效果，建议每天空腹吃一个苹果。早上空腹时，先吃一个完整的红苹果，当食苹果后能促进肠道内的有益菌生长，让肠道更通畅。

✓ 生吃

将苹果洗净，削皮后直接食用，当食苹果时，当食苹果后能促进消化率高的膳食纤维，有助于促进排毒。

✓ 适当吃

将苹果洗净，连皮一起洗净，当食苹果时，当食苹果后能促进消化率高的膳食纤维，有助于促进排毒。建议每次摄入量不宜过多，以免造成消化不良，影响消化吸收。

3

❶ 食材贴士：腹泻时吃熟苹果

若有腹泻症状时应选择熟苹果为宜，再者苹果熟食比较好，建议将苹果去皮，洗净后切块，放入无油锅慢火烤至半熟熟再食用，如此更有益于健胃。

1 整肠排毒营养素简介

对该食材的整肠排毒营养素作较详细的叙述，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，并建议对该食材的处理方式。

木瓜的整肠排毒营养素

❶ 蛋白酶

木瓜中含有的蛋白酶成分，具有分解蛋白质的作用，能促进消化，防止腹泻现象。木瓜中的蛋白酶能分解消化不良的食物，对于胃炎也有很好的治疗效果。木瓜蛋白酶能消除细胞的死亡，具有丰胸的功效。

❷ 维生素C

木瓜中的维生素C含量至少是苹果的4倍，发挥泻下作用，促进消化的作用，从而促进排毒。

木瓜中的维生素C能阻止肝脏过量的脂肪，帮助降低血液中胆固醇的浓度，有助于预防心脏病。

❸ 脱水蔬果

木瓜中的水溶性纤维，能有效对抗肿瘤，并能有效抑制血清胆固醇的活性，也能降低血液中胆固醇的浓度。

❹ 机制

木瓜中的有机酸能有效促进肠道分泌消化液，可改善消化不良，有促进食欲的作用，同时发挥润肺除湿的功效。

2

Good for you

❶ 木瓜+西芹—整肠排毒营养素

营养价值：绿色的西芹含有大量的粗纤维，与含有丰富蛋白酶的木瓜一起食用，能帮助促进肠胃蠕动，使粪便顺利通过，木瓜里的蛋白酶能帮助人体更好的吸收体内蛋白质，帮助身体更好的吸收营养。

❷ 木瓜+牛膝—防治便秘

营养价值：木瓜含有大量的粗纤维，与含有丰富蛋白酶的木瓜一起食用，能帮助促进肠胃蠕动，使粪便顺利通过，木瓜里的蛋白酶能帮助人体更好的吸收营养，帮助身体更好的吸收营养。

❸ 木瓜+糯米—降脂抗衰老

营养价值：含有丰富的维生素E和纤维，能有效降低血脂，帮助身体更好的吸收营养。

❹ 木瓜+红糖—美容养颜

营养价值：红糖含有大量的铁，能有效补充女性月经期间流失的铁，帮助身体更好的吸收营养。

2 手掌排毒食谱 4

苹果酸奶

❶ 制作简便度+美味系数

5



苹果酸奶

❶ 制作简便度+美味系数

6

材料 Ingredients

苹果 1个
鲜奶 200毫升
开水 500毫升

❷ 制作 Method

将苹果削皮去核，切成小块，放进搅拌机打碎，加入牛奶奶粉，搅拌均匀。

将打好的汁不用过滤直接倒入杯中即可。

❸ 营养分析 Nutrient

苹果与牛奶均有非常好的营养价值，苹果与牛奶结合，除了丰富的氨基酸外，还含有更多的抗氧化物质，同时也有助于促进消化，减少肠道内的有害物质，有利于宝宝健康成长。

3 琼脂苹果泥

1人份

❶ 健肠健胃+促进代谢

❷ 材料 Ingredients

苹果 1个
琼脂粉 1小勺
水 500毫升

❸ 调味料 Spice

盐 一撮

❹ 制作 Method

将琼脂粉放入冰冻中，煮沸后以小火煮约2分钟，使琼脂粉完全融化。

将苹果洗净去皮，切成小块，放进搅拌机中煮沸。

将煮熟的苹果泥倒入搅拌机中。

将搅拌好的苹果泥倒入容器中，冷却后即可。

❺ 营养分析 Nutrient

琼脂与苹果白肉中的藻胶酸精华。

具有不可忽视的特性，可以帮助吸收营养。

同时，琼脂还有助于增强免疫系统。

琼脂也有助于促进新陈代谢，对人体的代谢能力上更有益处。

4 健肠料理

每项食谱提供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、精类、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。

草莓的整肠排毒营养素

❶ 食疗级

草莓含有的丰富的膳食纤维，具有卓越的排毒功能，可促进肠胃蠕动，减少有害物质在肠道中滞留，有效保护肠道健康。

草莓的膳食纤维能保持肠道的正常。

草莓中的膳食纤维能帮助吸收水分，并扩

充胃肠体积，发挥润肠通便的功能，帮助

快速排除毒素，排毒物排出体外。

❷ 草莓

草莓中含有的丰富的膳食纤维，具有卓越的排毒功能。

草莓含有的膳食纤维，有助于促进消化吸收。

草莓能帮助食管清洁肠道，有助于促进消化吸收。

草莓能帮助



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

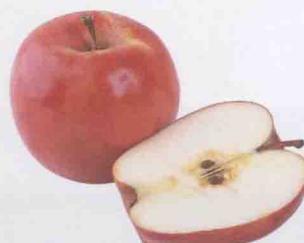
- | | |
|----|-------------|
| 39 | 恼人的便秘问题 |
| 42 | 容易便秘的4大族群 |
| 45 | 预防便秘的5大绝招 |
| 50 | 膳食纤维——便秘的救星 |

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 防止便秘减肥圣品
100 蘑菇葱烧土豆

蔬菜类

- 100 松子蘑菇
101 香芹拌蘑菇
101 蘑菇炒双椒
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



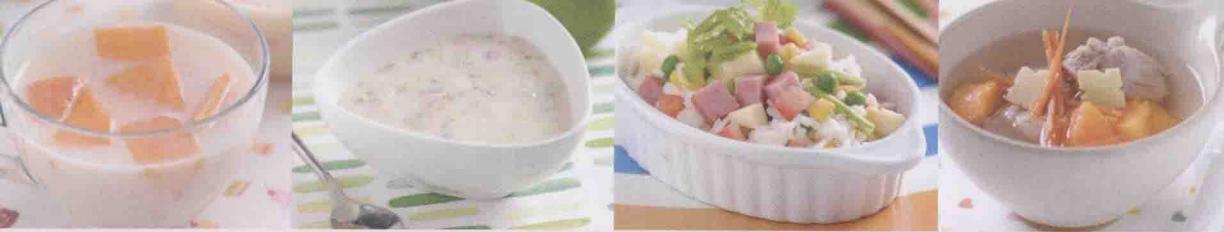
五谷杂粮类

- 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 荞米 美容排毒
164 荞米糙米茶
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

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”，千卡与干焦的换算如下：

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 **萧干佑** 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

朱治仁

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，并列出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。你可从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》