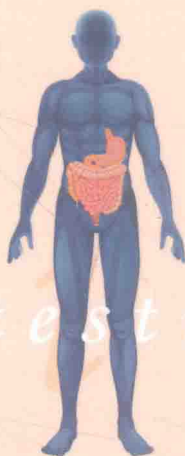


一本书了解 肠道保养

[日] 藤田纮一郎 著 (东京医科齿科大学名誉教授)

若生凯 译



Intestine

• 肠道年轻就可以长寿 •

• 肠道健康与情绪有密切关系

• 养成延年益寿的生活方式



中国工信出版集团



电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

读得懂的医学书

一本书了解 肠道保养

[日] 藤田纘一郎 著 (东京医科齿科大学名誉教授)

若生凯 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

50 SAI KARA NO CHOU NI YASASHII TABEKATA © Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 2013
Original Japanese edition published in 2013 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-3985

图书在版编目(CIP)数据

一本书了解肠道保养 / (日) 藤田纮一郎著; 若生凯译. — 北京: 电子工业出版社, 2016.11
(读得懂的医学书)
ISBN 978-7-121-29979-7

I. ①—… II. ①藤… ②若… 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232749号

主 译: 若生凯
译 者: 张锦华 徐海滨

策划编辑: 于军琴
责任编辑: 于军琴
特约编辑: 李伟鹏

印 刷: 三河市华成印务有限公司
装 订: 三河市华成印务有限公司
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: 13

字数: 276千字

版 次: 2016年11月第1版

印 次: 2016年11月第1次印刷

定 价: 45.00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 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88253801-355。

目录

第1章 肠的基础知识..... 17

漫画主题：肠子好棒！肠的日常生活..... 18

很久以前，生物的嘴和肛门是同一器官..... 20

肠的免疫系统很强大..... 22

肠比大脑更聪明吗..... 24

免疫系统的工作原理..... 26

提高免疫力的关键..... 28

免疫细胞还可间接消灭癌细胞..... 30

肠内最大的免疫组织是派尔集合淋巴结..... 32

NK 细胞是体内的“警卫队”..... 34

人类自己导致的过敏性疾病..... 36

寄生虫可以抑制过敏反应..... 38



肠内会产生让人幸福满满的物质·····	40
肠内细菌对脑的发育有影响·····	42
因为有肠内细菌的存在，人才能生存·····	44
大肠内生存的细菌重量约为 1.5kg ·····	46
肠道菌群维持着人体健康·····	48
请多吃一些肠内细菌喜欢的食物·····	50
乳酸菌可以改变猪的性格·····	52
咀嚼与免疫的关系·····	54
日本人的膳食纤维摄入量越来越少·····	56
专栏 可以优化肠内环境的乳酸菌生成提取物 ·····	58

第2章 健康的肠..... 59

漫画主题：悠闲的肠学校.....	60
肠功能的好坏会左右人的身心健康.....	62
要想保持肠的健康状态，有害菌必不可少.....	64
通过大便性状可以了解肠内环境.....	66
理想的大便量随时代而改变.....	68
平时多进行排便练习.....	70
活化肠内菌群的健康疗法.....	72
日本传统饮食对心理健康有好处.....	74
活性氧是现代生活的产物.....	76
去除活性氧的植物生化素.....	78
应季蔬菜对身体有好处.....	80
膳食纤维可以活化肠道.....	82
喝酒时如果心情愉快，不需要给肝“放假”.....	84

肠内细菌对维持感情也有影响.....	86
吃饭时充分咀嚼食物可抑制活性氧产生.....	88
专栏 查一下自己有多大酒量	90

第3章 不健康的肠..... 91

漫画主题：肠恶学园，不良习惯.....	92
提高婴儿免疫力很重要.....	94
肠内细菌为什么不会被免疫器官清除.....	96
肠内必须有有害菌的存在.....	98
肠内环境恶化是抑郁症发病的原因吗.....	100
自然免疫和 NK 细胞的作用与精神压力有关	102
压力大对肠没有益处.....	104
对不健康的肠要使用合生剂.....	106

改善便秘的方法.....	108
防腐剂等食品添加剂是肠内细菌的天敌.....	110
高糖饮食不健康.....	112
食用油的反式脂肪酸对人体影响很大.....	114
摄入一些对人体有益的油脂.....	116
专栏 睾丸是散热器	118



第4章 各个年龄段的肠.....119

漫画主题：活力十足的销售部 A 子小姐和帅气的部长 ...	120
肠龄与什么有关系.....	124
对肠有益的生活习惯.....	126
0 岁：通过吮吸摄取细菌	128

0 岁：特应性皮炎与肠的关系	130
0 岁：土壤细菌让孩子变得更健康	132
30 多岁：从 30 岁开始如何对待肠道	134
30 多岁：必须食用碳水化合物	136
30 多岁：肠既是安全地带又是危险地带	138
30 多岁：精神压力会导致肠内环境恶化	140
40 多岁：从 40 岁开始如何对待肠道	142
40 多岁：最好不要吃太多肉类	144
40 多岁：40 岁后离婚的男人容易患癌	146
40 多岁：请适量摄入碳水化合物	148
50 多岁：从 50 岁开始如何对待肠道	150
50 多岁：长寿基因在 50 岁以后才开启	152
50 多岁：50 岁以后可以少吃主食	154
50 多岁：能量源由碳水化合物向氧气转换	156

50 多岁：吃得和年轻时一样多，容易让脑老化	158
50 多岁：少吃主食，坚持减肥可以延年益寿	160
50 多岁：过了 50 岁坚持跑马拉松很危险	162
60 多岁：从 60 岁开始如何对待肠道	164
60 多岁：发酵食品有助于延年益寿	166
60 多岁：适当摄入胆固醇	168
60 多岁：四大疾病和活性氧有关	170
60 多岁：向大家推荐藤田式长寿食谱	172
专栏 改善便秘的“ の ”字按摩法	174



第 5 章 长寿的肠道

175

人类的寿命原本是 100 岁	176
肠龄“年轻”会让人长寿	178

延长寿命的四大微小物质·····	180
“健康强壮”从肠开始·····	182
NK 细胞活性强的人不容易患癌·····	184
寿命长短与生活习惯关系密切·····	186
减少活性氧·····	188
对肥胖和过量饮酒说“不”·····	190
胆固醇稍微高一点可能对长寿有益·····	192
注意饮用水的种类及饮用方法·····	194
让人长寿的发酵食品·····	196
日式料理有助长寿·····	198
产生肿瘤坏死因子的食品·····	200
防癌食品·····	202
今天您的大便是什么样子的·····	204
后记·····	206
参考文献·····	207

读得懂的医学书

一本书了解 肠道保养

[日] 藤田纘一郎 著 (东京医科齿科大学名誉教授)

若生凯 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

导读

肠道的好坏可以直接影响到人类的寿命，如果肠道年轻就可以长寿。那么，如何对待肠道就成为了一个重要话题。本书通过生动有趣的介绍让读者了解肠道的基本知识，并告诉读者怎么才能维持肠道年轻。

全书对各知识点的讲解分为三个层次，第一层次是对基础知识的介绍，会对每一个知识点进行详细讲解，让读者能清楚地认识到作者想要告诉我们的内容。第二层次是要点提炼，对前面内容的精华进行总结，使读者能够一目了然地看到知识点，很快就能抓到重点。第三层次是用漫画和图解的形式将补充内容进行解读，轻松有趣。三个层次相辅相成，帮助读者轻松理解肠道知识和保养肠道的方式。

希望通过本书的介绍，读者能够了解肠道的重要性，在日常生活中保护好肠道，做一个长寿的人！

前言 肠是什么样的器官

之前人们一直认为人体肠内细菌的种类只有 100 余种，且数量只有 100 兆个左右。但是最近的研究发现，人体肠内细菌的种类增加到了 1000 余种，数量约有 1000 兆之多。

这么多肠内细菌是以什么方式存在于我们肠内的呢？没错，它们在人体的肠内按一定的比例存在着。

◎ 90% 的肠内细菌是人一出生就存在的

研究发现，人体内 90% 的肠内细菌无法进行培养。它们大部分是土壤细菌、皮肤的常在菌等经常存在于我们日常生活中的菌群。也就是说，我们人类从出生开始，肠内环境就已基本确定。但是有些媒体会提到“改善肠内环境”、“维持肠内菌群平衡”等话题，实际上，这是很难实现的，因为人体肠内约 90% 的细菌是生来就有的，只有剩下的 10% 可以被人为调节。

◎ 10% 的肠内细菌可以进行培养

人体只有 10% 的肠内细菌每天都在发生变化，而且可以进行培养。这 10% 的可以进行培养的细菌包括有益菌（益生菌）、有害菌和中性菌。

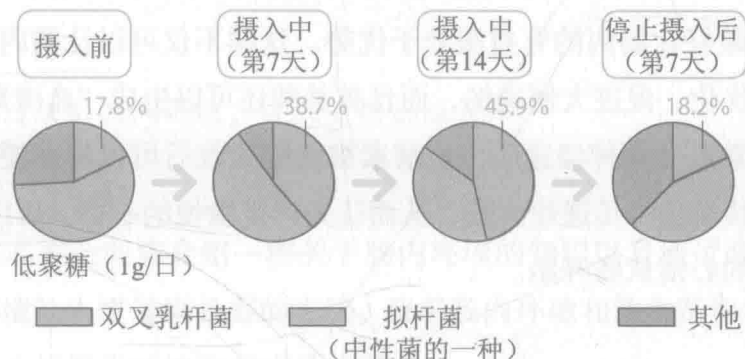
◎ 从 50 岁开始需要注意对肠内环境进行管理

如果剩余的 10% 的肠内细菌能保持良好的状态，则可以使人长寿，还可以使人心情愉悦。所以，我们从 50 岁开始就需要关注肠内环境的变化。因为 50 岁后人体的各项生理功能都开始发生明显变化。

◎从 50 岁开始要重点保护肠内环境

保护肠内环境的关键是增加肠内的有益菌数量，而低聚糖和膳食纤维是有益菌很好的“粮食”，人们可以通过充分摄入这些物质来增加体内有益菌的数量。关于有益菌的增加方式有一组有趣的数据（如下图所示）。

< 通过低聚糖的摄入来引导肠内细菌的增加与减少 >



出自松枝啓《来自大自然的饮食新闻》，2005 年

上图描述了摄入低聚糖之后有益菌的变化，以及停止摄入低聚糖后有益菌的变化。由图可见，摄入低聚糖之后有益菌开始增加，停止摄入低聚糖之后有益菌的数量立即减少。所以要想增加有益菌的数量，就需要摄入可以让有益菌增加的物质。

◎肠内环境需要优化

最好让肠内的有益菌处于优势。这样不仅可以让肠内环境得到优化，促进大便通畅，而且有益菌还可以生成“血清素”。血清素是一种神经递质，血清素被肠壁吸收后可以将促使人心情愉快的信号传递给大脑，从而让人产生愉悦的心情。可以说，良好的心情从肠开始。