



CHANGNEIGEMINGZIMEIPIAN

健康并不难 美丽其实很简单

肠内革命

姊妹篇

(日)光冈知足 著



完全
升级版

吉林科学技术出版社

肠内革命姊妹篇

世界微生态学学会主席

[日] 光冈知足 著

张立峰 王学斌 译



吉林科学技术出版社

肠内革命姊妹篇

[日] 光冈知足著 张立峰 王学斌译

责任编辑 李红梅

装帧设计 王 平

出版 吉林科学技术出版社
发行

889×1194 毫米 32 开本 4.75 印张 80 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京市朝阳区小红门印刷厂 ISBN 7-5384-2582-9/H·196 定价:10.00 元

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

传真 5635183

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

电话 5635183



前言

进入 21 世纪,“富贵病”已经成为中国老百姓最关注的话题。

艰苦奋斗几十年好不容易盼来小康生活的中国人,蓦然回首,突然发现,心脑血管疾病、糖尿病、癌症等致命的疾病就在自己的身边,且越走越近!“当健康不存在时,金钱、权力、事业、家庭……,你为之奋斗的一切成果都将回归为零”——如此的论断怎能不使现代人猛醒?

然而,在人们普遍对“富贵病”谈虎色变之时,却往往忽视了“万病之源”——肠道疾病。

吃固然重要,但“泄”同样重要,而且更重要。因为吃得“好”未必就好,说不定接踵而来的是“富贵病”;泄的好才是真的好,能肠舒人美、延年益寿。泄得不好——肠道不顺畅,必然影响健康,甚至危及生命。

在人的一生中,肠内一直存在着有益菌和有害菌约上百种,高达 100 兆个。可以说,肠内如果没有细菌,人就无法存活。

健康长寿的人得益于双歧杆菌在肠内菌群中占优势地位。作为人体肠内最重要的有益菌,双歧杆菌能够有效抑制有害菌的繁殖,提高人体的免疫力,防止癌症和多种“富贵病”,因此被称为人类的“肠道卫士”。

要想使双歧杆菌数量增加,必须经常摄入大豆低聚糖——因为大豆低聚糖是双歧杆菌的食物,是双歧杆菌在人的肠内长



肠内革命姊妹篇

CHANGNEIGEMINGZIMEIPIAN

前言

期生存繁衍的活力源泉。同时,大豆低聚糖本身就含有丰富的维生素和矿物质,具有提高免疫力、降低胆固醇、解毒、降压的神奇效果。

日本东京大学名誉教授,世界微生物学会主席光冈知足先生,是世界级的学术权威,他所著的《肠内革命》、《大豆低聚糖》系列丛书,曾在日本狂销 500 多万册,于 20 世纪 90 年代在日本掀起了一场“肠内革命”热和大豆低聚糖热。日本政府厚生省为此而提倡国民每天食用 10 克大豆低聚糖。

《肠内革命姊妹篇·大豆低聚糖与健康》是光冈知足先生所著的《大豆低聚糖》一书的中文编译版,首次在中国出版。该书作为《肠内革命》的姊妹篇和完全升级版,语言通俗易懂,内容深入浅出;配有大量的图表和拟人化的插图,图文并茂,知识性和趣味性俱佳。

本书以生动的语言描述了生命之树的常青之道和快乐养生的有效途径,是男女老少皆能获益的大众科普类保健图书,是一把打开肠内秘密的金钥匙。阅读本书,你不仅会坚信,人活百岁不是梦,而且,你还会得到这样的忠告——与其在减寿中减肥,不如做一个美食+美容的“肠内美人”。

健康和美丽从肠内开始——这是本书的警世明言。

向往健康与美丽的人们,以及正在受肠道疾病困扰的人们,让我们拿起大豆低聚糖这个现代科学的武器,参加到“肠内革命”中来吧!

编译者

2003 年 9 月于北京

目 录

前 言

第一章 健康与美丽从肠内开始

- “经济动物”的苦恼 /2
便秘和腹泻是万病之源 /5
女性之大忌:皮肤粗糙 /7
婴儿肌肤为什么水灵灵的 /9
长寿的奥秘 —— 肠内新鲜 /11
试试“肠内洗涤法” /15
如何增加双歧杆菌 /18
节食者的新选择 /20
口臭源自肠臭 /23
屁从口出…… /25
肠内细菌制造臭气 /27
焦躁是健康的大敌 /30
母乳使婴儿健康的原因 /30

第二章 双歧杆菌是肠道卫士

- 肠内生存着 100 兆个细菌 /35
有益菌与有害菌 /37
婴儿肠内有大量的双歧杆菌 /41
肠内菌群谁为霸主 /43
肠内有害菌多的人易生病 /46

带着大豆低聚糖参加奥运会 /46

制造维生素的双歧杆菌 /48

来自肠内的信件 /52

第三章 双歧杆菌的活力源——大豆低聚糖

具有优良食效的大豆 /56

防止动脉硬化 /58

食物纤维具有防便秘的作用 /58

丰富的维生素和矿质元素 /59

被用于肝脏药 /59

当代保健舞台上耀眼的新星 /59

何谓大豆低聚糖 /60

大豆低聚糖的七大特点 /64

双歧杆菌的增殖因子 /65

减少有毒物质 /71

大豆低聚糖的制成 /73

用大豆低聚糖抵制“富贵病” /75

大豆低聚糖的安全性 /76

具有各种用途的大豆低聚糖 /77

可望成为低热值甜味品 /78

厚生省研讨的功能性食品 /79

第四章 人体最大的免疫系统在肠内

肠内舒适是免疫的基础 /84

肠道最常见病——便秘 /86

对于便秘的预防 /87



- 21 世纪的死亡率之首将是大肠癌 /90
乳腺癌也与肠道有关 /95
大豆低聚糖可以预防癌症 /97
降低胆固醇的含量 /99
降低血压 /105
预防痔疮 /107
护肝解毒 /109
降低抗生素的副作用 /111
防止食物中毒 /113

第五章 促进肠内舒适的饮食学

- 偏食所带来的问题 /117
长寿村为何变成了短命村 /119
建立科学的饮食生活 /120
乳酸菌制品对身体有益吗 /121
美食+美容=“肠内美人” /124
丰富多彩的大豆低聚糖制品 /127
日常食用的方法 /129
摄取多少大豆低聚糖为宜呢 /131
糖尿病患者可以放心服用 /132

附录:防止便秘就等于获得了健康

- 不要忽视便秘 /133
如何防止便秘 /137

第一章

健康与美丽从肠内开始



“经济动物”的苦恼

某个杂志以求职者为对象进行了调查。回答“尽管2-3万元的工资虽少，还是周休2天好”的人超过了回答选择高工资的人。——就连被称为“经济动物”的日本人也变得开始追求闲暇了！

这种追求是日本人目前切身苦恼的必然反应，而这种追求往往只能成为一种无奈的奢望。

看看早晨上班的景象吧：在车站的餐馆里站着吃饭的人和急急忙忙吃荞麦面的工薪族的数量与以前相比看上去却并没有减少。其中，最引人注目的是匆匆忙忙买了三明治就走的公司职员们的影子。

早晨对谁来说都是非常忙的时间。特别是职业女性更是焦头烂额。她们不仅要准备早饭，还必须选择服装、化妆，有时候还要烫发。稍晚一点起床，就连吃早饭和上厕所的时间都没有了。

这种生活的伴生物就是便秘或腹泻。

有过便秘经历的人，都有这样的体会：如果持续几天不能通便，下腹就感到胀痛或下沉。体内好像堵塞了某种东西（实际上就是堵塞了）。吃饭不香，周身感到刺痛。最终，苦心养好的容颜也失色了。

一个人如果肠胃不适，即使穿戴现代流行的服饰，也和喷着黑烟奔跑的高级轿车一样，不能说是时尚的、潇洒



就连被称为“经济动物”的
日本人也变得开始追求闲暇了！



肠内革命姊妹篇



一个人如果肠胃不适,即使穿戴现代流行的服饰,也和喷着黑烟奔跑的高级轿车一样,不能说是时尚的、潇洒的。



的。

“吃的舒服，排便畅通是健康的秘诀”，就像自古就流传的谚语一样，吃的香甜，无用的东西迅速排泄掉——这对健康来说是最为重要的。

便秘和腹泻是万病之源

我们常说，伤风感冒是“万病之源”。其实，便秘和腹泻是比伤风感冒更要可怕的“万病之源”。

便秘的症状起初是以腹胀不舒服，或放屁、打嗝的次数增多的形式出现。在这个阶段，只会觉得有些不舒服而已。然而，如果置之不理，很可能演变成慢性的便秘；不久，头就会沉沉的，连肩膀也会酸痛起来。有不少人还会有容易疲劳、头昏目眩或失眠的症状，有些孩童会出现抽筋的情况。

如果任其发展下去，便秘的严重后果，恐怕远远超出读者的想象。

长期便秘的人会使肛门受到伤害，而引起痔疮。便秘如果一直没好，持续十年、二十年后，不仅会使肠内污浊，提早身体老化，还会促使大肠癌和乳腺癌的发生。同时，便秘还会引发高血压、心脏病、肝中毒等病症。

为腹泻所苦恼的人，和为便秘所苦恼的人应该不相上下。

急性的腹泻往往是吃了坏东西，虽然当时可怕，只要



肠内革命姊妹篇



有过便秘经历的人,都有这样的体会:
如果持续几天不能通便,下腹就感到胀痛或下沉。



治疗及时，不会有什么大问题。如果是慢性腹泻，就必须先找出原因来改善现状。有时需要前往医院接受精密的检查，进行正式的治疗。

长期的腹泻不仅会使营养不良，还会使患者变得神经质，不敢随便吃东西，导致营养更加不足，延缓治愈的时间。不少人因为长年累月腹泻，还会导致体重减轻或贫血等“二次灾害”。

女性之大忌：皮肤粗糙

如果说舒适的肠胃是身心健康的基本条件，那么被誉为美丽条件之一的美丽皮肤将和舒适的肠胃有着密切的关系。

细腻、滑润而富有弹性的皮肤，是古今中外的所有女性所梦寐以求的事情。为此，自古以来的女性作了不懈的努力。用糠袋和黄莺粪洗脸，以及试用各种高档化妆品。但是，这种努力所得到的皮肤美，实际上只不过是得到一点点表面性的美而已，生理上稍有不适，就会出现痤疮、粉刺等。

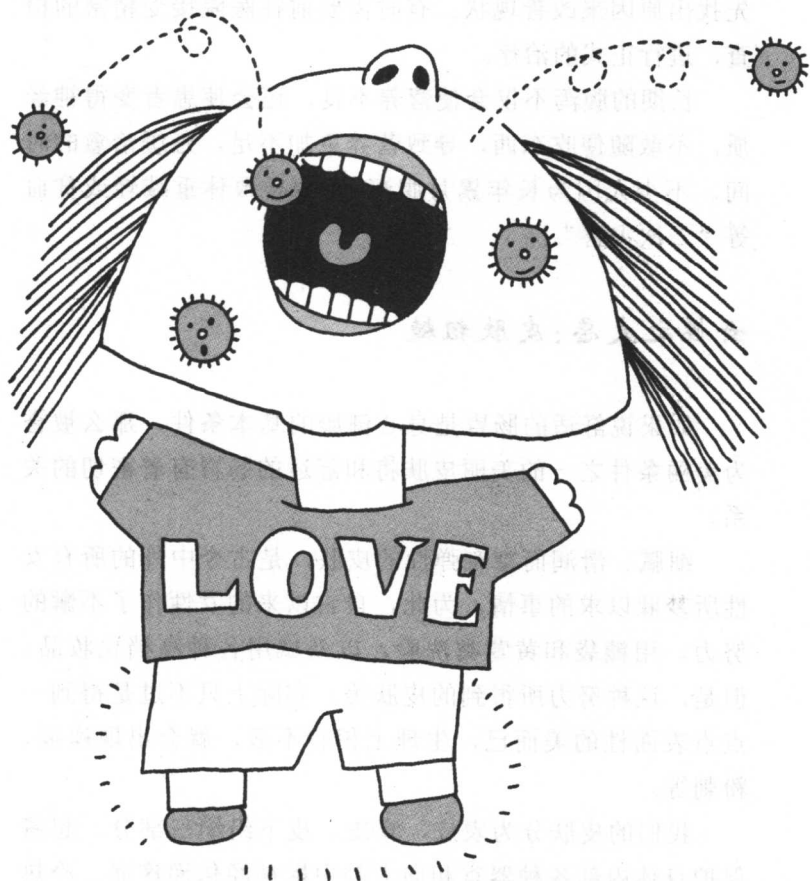
我们的皮肤分为表皮、真皮、皮下组织三部分，起着保护身体内部各种器官和向大脑中枢神经传递疼痛、冷热和触觉的作用，并且具有调节体温的功能。

皮肤大约1个月更新一次。老的皮肤组织变成污垢剥落。表皮的最外侧有一层被称之为角质层的部分就是这种



肠内革命姊妹篇

第一章



不规律的生活会引起便秘，而便秘又造成了对皮肤的损坏，形成一种恶性循环。



皮垢的后备军，平时我们就把它作为皮肤看待了。

角质层内含有水分和油分。当这些水分和油分不足时，皮肤就会出现疙瘩变得粗糙。因此要补充适量的水分和油分。如通过化妆、乳液等来实现，以外部的修理所获得的效果，只不过是针对这些角质层而已，无论多么高昂的化妆品所获得的效果也不过如此。要想使皮肤获得真正的美，还必须从内在方面创造美丽的肌肤。

粉刺和皮肤粗糙都容易在便秘时产生。这是由于肠内长时间积存粪便导致有害菌类增生，从而产生大量损害肌肤的有毒物质，而这些有毒物质又和血液一起进入体内的缘故。

精神紧张或因偏食而导致的营养不平衡，睡眠不足，生活不规律等原因也能引起便秘。

损坏皮肤的不规律生活会引起便秘，便秘反过来，又进一步加大对皮肤的损坏，形成一种恶性循环。这是无论皮肤多么美丽的人所不能忍受的。

在为粉刺、皮肤粗糙而烦恼时，不仅每天要做肌肤的外部修理，也要注意对其肠内的清理。

婴儿肌肤为什么水灵灵的

光滑的婴儿肌肤几乎是所有的女人们都憧憬的。

婴儿的肌肤为什么那样美丽呢？