

新健康阅读丛书 弘农俊◎主编

肠道革命

保障肠内健康的6大环节

肠内脏污是便秘、腹泻，乃至于
大肠癌或老化的原因。
肠道疾病是“万病之源”，健康的身体应从肠道健康开始。
如果能够立即进行“肠内洗涤”，
解除便秘、腹泻等肠道的毛病，并且预防癌症或老化，
你就会更健康、更美丽。

——世界微生态学会主席、肠内细菌学权威光冈知足

颜淑娥 田京◎编译

Chang
DaoGeMing

中国华侨出版社

新健康阅读丛书 弘农俊◎主编

肠道革命

保障肠内健康的6大环节

肠内脏污是便秘、腹泻，乃至于
大肠癌或老化的原因。

肠道疾病是“万病之源”，健康的身体应从肠道健康开始。

如果能够立即进行“肠内洗涤”，

解除便秘、腹泻等肠道的毛病，并且预防癌症或老化，
你就会更健康、更美丽。

——世界微生态学会主席、肠内细菌学权威光冈知足

颜淑娥 田京◎编译

RBR41/07
中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠道革命:保障肠内健康的6大环节/弘农俊主编;颜淑娥 田京 编译.
—北京:中国华侨出版社,2003.11
(新健康阅读丛书)

ISBN7-80120-754-8

I.肠… II.①弘…②颜…③田… III.胃肠系统—保健
IV.R573

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第094333号

肠道革命——保障肠内健康的6大环节

主 编	弘农俊
编 译	颜淑娥 田京
策 划	杨婧
责任编辑	杨郁
责任校对	连小慧
版式设计	鸿斌
插 图	姜森
经 销	新华书店总店
开 本	880X1230毫米 1/32 印张9 字数220千字
印 刷	北京华正印刷厂
版 次	2003年11月第1版 2003年11月第1次印刷
印 数	7000册
书 号	ISBN 7-80120-754-8/R·18
定 价	17.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院 邮编 100029

发行部 (010) 64443051

编辑部 (010) 64443979 64443056

血脑屏障

血脑屏障主要是由软脑膜、脑毛细血管壁、包在血管壁外的星状胶质细胞形成的胶质膜所构成的。这些组织结构致密，能够阻挡病原体及其毒性产物经血流进入脑组织和脑脊液，从而起到保护中枢神经系统的作用。婴幼儿的血脑屏障因为尚未发育完善，所以比较容易发生脑膜炎、流行性乙型脑炎。

构筑肠道屏障， 促进身体健康

每天都要不断地吃东西，一个人一辈子吃那么多的食物，而这些食物都必须通过肠道消化。因此，肠道健康必须引起每个人的高度重视。

我们知道，人之所以能够保持健康，就是因为有生物屏障，即血脑屏障、胎盘屏障和肠道屏障（也称体菌膜屏障）。

“构筑肠道屏障，促进身体健康”，具有方法简单、效果显著等突出特点。

在人体内，每时每刻都不断有毒素的侵入、积聚，而这些毒素首先汇聚的地点就是肠道。肠道毒素有三个来源方面，即饮食中的毒素、肠道内



胎盘屏障

胎盘屏障是由母体子宫内壁的基蜕膜和胎儿的绒毛膜共同构成的。该屏障不妨碍母体与胎儿之间的物质交换，但却能阻止母体内可能存在的病菌的通过，从而保护胎儿免受感染。胎盘屏障的作用与妊娠期有关，在妊娠的头三个月内，胎盘结构尚未发育完全，如果孕妇在此期间感染某些病毒（如风疹病毒、肝炎病毒），病毒就会由母体通过胎盘进入胎儿体内，可导致胎儿畸形、流产或死胎等。

腐败菌产生的毒素、细菌在消化食物时产生的毒素。这些毒素，一部分通过大、小便被排出体外；一部分进入肝脏，被肝脏化解；一部分注入血液，被血液中的白细胞吞噬。因此，几乎所有的毒素都能够被人体各道防线清除，不会对人的健康造成危害。这就是神奇的生物屏障对人的健康发挥的重要作用。

“肠道屏障”是人体生物屏障的健康第一道防线。如果这道防线出了问题，那些毒素就会大举进攻，增加以后几道生物防线的压力，这就可能扰乱人的整个免疫体系，致使人体虚弱而丧失反击毒素的能力。随着时间的推移，可恶的毒素就会在人体内的各个组织器官逐渐沉积而开始“发难”。

因此，在日常生活中，一个人应该注意减少饮食的污染，把好“病从口入”第一关，尽量缩短毒素在肠道中的滞留时间，做到大、小便定时、正常。这样就能够起到强化“肠道屏障”，保证身体健康的作用。随着年龄的增加，人的“肠道屏障”开始出现

肠道屏障

肠道屏障是人体肠道中的预防屏障,附着在肠壁,起着阻断毒素侵害人体的保护作用。这种屏障是与生俱来的,可是它却不能伴随人的终生。医学证实:人过40岁这后,肠道屏障就开始老化,逐渐脱落而不健全了。由于肠壁失去了这道屏障,肠内毒素便会长驱直入,轻易侵害人体,从而导致诸多老年性疾病的发生。

疲软,人的健康就开始走下坡路。如果在这时候才开始注意自己的“肠道屏障”,应该说是太晚了点。

保护好肠道屏障,对于促进身体健康具有重大意义。因此,肠胃是健康的大本营,这已逐渐成为大家的共识。

人体的三大生物屏障,有的保养起来难度很大(如血脑屏障),有的在离开母体的时候就不可能发挥作用了(如胎盘屏障)。而肠道屏障虽然也是与生俱来的,却是可以很容易加以保护的。研究发现,只要从小注意加以保护,肠道屏障就会青春不老。正因为这个原因,我们向每一个希望健康的人推出“构筑肠道屏障,促进身体健康”的健康新观念。肠胃是健康的大本营,保护好肠道屏障,这对于促进身体健康具有重大意义。

科学研究发现,很多疾病特别是现代文明病,大多都是由肠胃引起的。而这些疾病的起点之一就是便秘。在一般人看来,便秘算不得什么病,并且还羞于启齿。医学上也认为,



便秘不是病,只是一种消化症状。可是医学研究证明,很多疾病都是由便秘引起的,并且把“便秘”称为“万病之源”。

近年来,由于受生活习惯、饮食结构、食物精细、节奏加快等因素的影响,过去以中老年人为主要患病群体的肛肠疾病,现在已经趋于年轻化。2003年上半年,广东省一家医院的肛肠科门诊统计,50%以上的患者都是30岁以下的年轻人——这是一个触目惊心的数字!

肛肠病的种类很多,主要包括直肠癌、肛瘘、痔疮、肛裂等,在肛肠病患者中,以往大多是老年患者。近年来,20岁左右的年轻人占了很大一部分,患者中有许多还是在校中学生。有资料表明,年龄最小的患者只有两个月大——吃罐装奶粉,导致大便干结所致。

肛肠病发病的原因主要有:日常饮食结构发生变化、生活节奏加快、工作压力过大等导致精神紧张。

如今人们生活好了,过多地摄取高蛋白、高脂肪、高胆固醇和精细的食物,而粗纤维的摄入量却大大减

少,造成便秘的人越来越多,粪便在体内长时期的停留,导致体内的毒素不能及时排出而发病。许多年轻人及大部分儿童喜欢吃诸如“麦当劳”、“肯德基”等被人称为“垃圾食品”的洋快餐;大部分都市“白领”、“蓝领”,因为工作紧张,长期吃盒饭、快餐,于是引发肛肠疾病。

中青年社会交往和应酬增加,烟酒过度也可诱发肛肠疾病。时下年轻人夜生活过多,不能保证充足的睡眠,宵夜吃的又大多是油腻、辛辣、烧烤类食物,这也增加了肛肠疾病的发病率。

女性患肛肠病的概率与男性大致相同,特别是妇女在月经期和怀孕期间,雌激素的改变,血流量的大量增加,容易导致肛肠疾病的发生。

治疗肛肠疾病的方法很多,但不管用什么方法都不可能根治,就像治疗感冒一样。预防肛肠疾病的发生,最主要的是多饮水,少吃辣椒等刺激性的食物,不沾烟酒,多进食玉米、红薯、蔬菜水果等多纤维类食物,保持适当的全身运动,养成每天定时排便



的习惯，不久蹲厕所，保持大便通畅，防止腹泻，用温热水坐浴，能够保持会阴部清洁等等。一旦发现肛肠方面的疾病，千万不要以为是小毛病而忽视治疗，用不着“羞于启齿”，以致延误早期诊断及治疗的机会。

资料表明，肛门病的起因绝大多数都是便秘引起的。长期便秘可能引发或加重肠癌、胆结石、高血压、痔疮、糖尿病、痤疮、头痛等疾病。

医学博士拉木尔说：“我们确信不疑，折磨人类的90%的重病，其主要原因是便秘和延迟排便。”

怎样预防和治疗便秘？这本来应该是很多人都关心的问题。在日本和英美等西方国家，很多人都很关注便秘的问题，而在中国，很多人对此知之不多，缺乏这方面的必要知识。《肠内革命》在北京人民大会堂举行首发式，那些闻风而来的记者，按理说都是见多识广的才子，可是他们居然提出了“到哪里去购买大豆低聚糖”这一类问题。在日本、美国，大豆低聚糖是一种很常见的食品，就像我们中国出售食盐那样普遍。

因此,我们认为,很有必要在中国开展这方面的卫生保健知识普及工作。目前,有的书,经过一番宣传炒作,已经有不少人了解了一点这方面的知识,可是这些书往往是语焉不详,缺乏必要的深度和操作性。于是,为了满足这种需要,我们网罗古今中外关于肠胃健康的研究成果,经过精心编排整理,为你奉献了这本《肠道革命》。

该书从生理、病理等方面进行了科学的论证,为你详细地介绍了肠胃促进健康的巨大作用和最新、最简便易行的方法。

我们之所以提出“肠胃促进健康”的新健康主义观念,就是因为“肠道屏障”是健康的第一道防线,只要构筑好这条防线,人的健康就有了保证。

构筑“肠道屏障”并不是一件困难的大事情,而是一件轻而易举的小事。

过去,人们一直认为肠道只是一个单纯消化吸收食物的器官,可是最新的研究发现,肠道是一个必不可少



的具有免疫功能的器官。与网状内皮系统、肝、脾等免疫功能器官比较，肠道是最大的免疫器官。当细菌、化学物质或有害致病物质侵入肠道时，“肠道屏障”就会奋勇抗战，人的健康就能够得到保证。如果发生病变，“肠道屏障”没有得到有效的保护，就不可能有效地抵抗细菌等毒素的进攻，人的免疫系统功能就会减弱，肠道内的细菌、毒素便会转移到肠道外面，并在各种系统和各个器官中放毒，人的健康就会受到不同程度的危害。

可见，如果“肠道屏障”没有构筑好，遭到了破坏，细菌进入受伤的、没有防御能力的大肠，最终必然就会发生细菌易位。因此“构筑肠道屏障”是“促进身体健康”的充分必要条件。

要“构筑肠道屏障”，首先要严防细菌、毒素等接触大肠细胞。而能够充当这种卫士的微生物就是双歧杆菌。双歧杆菌能够分泌出一种最广泛、最重要的免疫球蛋白A（S-I-GA）。这种免疫球蛋白A的主要功能就是能够阻止细菌附着在肠黏膜细

胞上。虽然其他的免疫球蛋白也有阻止细菌、毒素黏附肠黏膜细胞的能力,可是免疫球蛋白 A 阻止细菌、毒素的能力是其他免疫球蛋白的 7—10 倍。同时双歧杆菌更能耐受大肠中的温度和 PH 值的变化。

也就是说,维护肠胃道菌群平衡,是保证肠胃健康最简单而有效的方法。美国和日本的科学家研究发现,微生态环境是人体抵抗疾病的第一道防线,而肠道微生态环境抗病作用首先就是通过肠道屏障来实现的。

在肠道内双歧杆菌作为有益菌通过自身细胞壁内的磷酸壁与肠黏膜上皮细胞结合,共同占据黏膜表面形成一道生物屏障,如同防卫敌人的城墙,能够阻止肠腔内致病菌的入侵。如果这道生物屏障不牢固,人就容易生病。

科学家做过这样的实验,在一般情况下,10 万个鼠伤寒菌才能使小鼠致死,但如果给小鼠服用大量链霉素使其肠道菌群紊乱,破坏肠道屏障,仅仅 10 个同样细菌就可以使同样大小的小鼠致死。因此,有人曾比喻“增

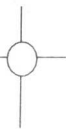


加双歧杆菌能够帮助人体筑起体内健康的长城”。

那么怎样促进双歧杆菌生长和发展呢？

1899年，法国科学家 Tissier 从母乳喂养的婴儿粪便中发现了双歧杆菌。母乳喂养的婴儿肠内的双歧杆菌占总菌量的 95% 以上，所以，这种婴儿很少出现便秘和腹泻。而人工喂养的婴儿肠内的双歧杆菌少得多，因此容易便秘和腹泻。这说明双歧杆菌对人体免疫力起着重要作用。

从那个时候开始，科学家们就开始寻找能够增殖双歧杆菌的物质，这就是双歧因子。科学家发现，低聚糖特别是大豆低聚糖，能够很显著地改善大肠内菌群的环境，增殖双歧杆菌，提高人体免疫力。而在此之前，人们认为，肠内菌群的变化，就像人的衰老一样，是无法改变的。也就是说大肠内菌群的变化，就是以双歧杆菌为代表的有益菌的数量不断降低，而这种变化是很难改变的。可是，最新研究证明，有效地服用大豆低聚糖，就能够大量增殖大肠内的双歧杆菌，



就能最有效地改善菌群环境,提高人体的免疫力。也就是说,只要科学地使用低聚糖,老年人的肠道年龄就会像青年人一样,永葆青春。

因为大豆低聚糖具有这种独特的功能,目前很多发达国家已经广泛应用于食品生产。实验证明:大肠内的双歧杆菌有益群特别容易吸收和利用大豆低聚糖,而其他有害细菌则基本上不能利用低聚糖。只要每天摄入一定量的大豆低聚糖,双歧杆菌的数量就会大大增加,发挥“构筑肠道屏障”,改善肠内环境和保护肠道的作用。一个健康人,每天只需要摄入3克大豆低聚糖,就能促进双歧杆菌正常生长,就不会出现便秘和腹泻。并且,大豆低聚糖还能抵抗不少疾病。比如,大豆低聚糖能够直接分解一些致癌物质,并很快把这些致癌物质排出体外。又比如,高血压病人,只要每天摄入一定量的大豆低聚糖,就能降低血压,还能降低血清胆固醇。研究证明,长期摄入大豆低聚糖,能够减少体内有毒代谢物质的产生,减轻肝脏解毒的负担,产生护肝作用。

构筑肠道屏障

促进身体健康



事实证明,大豆低聚糖的作用是双向的,而不像药物那样是单向的。俗话说,“是药三分毒”,无论什么药物,在治疗疾病的同时,都会对身体产生这样那样的影响。这就是我们上面所说的单向性。而大豆低聚糖则不同,比如,通过服用大豆低聚糖增加双歧杆菌,不仅能够治疗便秘,还能够治疗腹泻。也就是说,这种方法产生的作用是双向的,有病治病,无病防病,其原理就是平衡大肠里微生物。

正因为大豆低聚糖等能够促进双歧杆菌、乳酸杆菌等在肠道内增殖,使肠道具有一个良好的微生态环境,所以我们形象地称它们“惩恶扬善三剑客”。

《肠道革命》围绕着如何保护和促进双歧杆菌等有益菌发展和壮大这条主线,从肠胃的构造、功能开始,详尽地介绍如何最有效地“构筑肠道屏障,促进身体健康”这个主题,讲述科学知识,推广健康观念,普及健康方法。科学知识详细而通俗,健康观念明确而新颖;健康方法

简单而高效。

比如，有效地保持双歧杆菌的数量，人就能获得健康。保持双歧杆菌的数量有两种方法，一是给身体补充这种细菌，二是为这种细菌提供一个良好的生存环境。前一种方法有很多困难，而后一种方法则比较简单而有效，这就是在食品中增加一定数量的低聚糖。在不少食品中都含有低聚糖，而从大豆中获取低聚糖则是最有效的方法。并且还告诉读者，低聚糖有哪些种类，在哪里去购买，买哪些品种等。

本书具有很强的实用性，每一条都能够给你解决一些实际问题。同时，本书还具有很高的可读性，古今中外，娓娓道来，让你在轻松的气氛中获得健康的理念和健康的方法。

希望你读了这本书，真的能够达到“构筑肠道屏障，促进身体健康”的目的。

主编

2003年11月于名山书院

目 录

构筑肠道屏障,促进身体健康	/1/
---------------	-----

01章 /1/

重视肚子,了解肠道, 构筑防火墙,清除体内垃圾

肠胃在身体内的位置,是承上启下的交通枢纽,上连食道,下接肛门,所以要好好地疏通它,要不然就会发生交通事故。

关注肠道生物屏障,提防病菌危害健康 /2/

肠胃是人体最重要的消化系统,照顾好了肠胃,就照顾好了你自己。损害了肠胃,就等于拿自己的健康开玩笑。

肚子很重要,千万莫大意	/2/
弄清肠胃地形,保证肠胃交通	/5/
畅通肠道屏障,清除体内垃圾	/9/
构筑肠道防火墙,抗击病菌侵害	/18/

清出体内垃圾,打扫肠道卫生 /26/

俄罗斯著名健康专家安德列耶夫说:“一切疾病的主