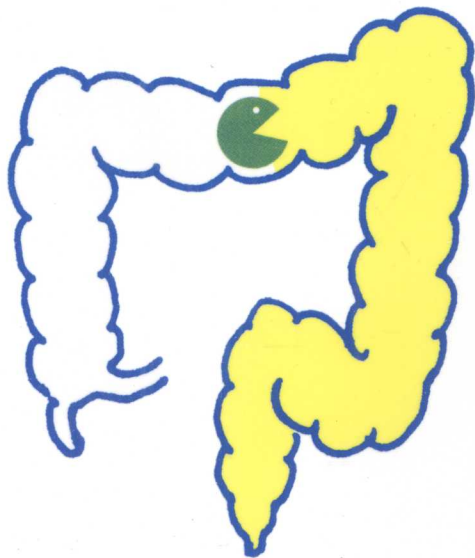


肠道清洁书

腸をきれいに する 特效法101

Intestinal Tract
Cleaning

〔日〕 后藤利夫 監修



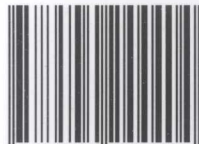
肠道健康是身体健康之本，人体由超过 1000 万亿个细菌维护着健康的肠道环境。但现代人忙碌的工作和生活、高脂肪高蛋白的饮食，使肠内的有害菌不断增加，导致肠内腐败，各种肠道疾病接踵而来，很多人常年便秘、拉肚子、大便不正常……清洁肠道是迈向健康的第一步。本书从饮食、运动、生活习惯等方面提供了最实用、最可靠的方法，让你不打针、不吃药，“便”得更健康，迈向不生病的优质生活。

你不可不知的“肠”识尽在《肠道清洁书》。



上架建议：生活·保健

ISBN 978-7-5442-4440-4



9 787544 244404 >

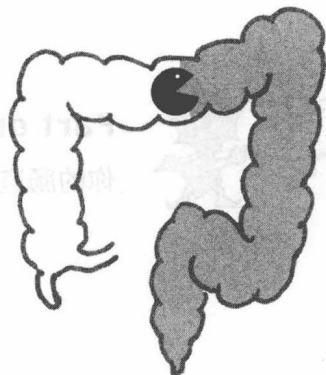


定价 22.00元

肠道清洁书

腸をきれいにする 特効法101

〔日〕后藤利夫 监修 吴慧卿 译



南海出版公司

2009 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

肠道清洁书 / [日] 后藤利夫著; 吴慧卿译. - 海口:
南海出版公司, 2009.4

ISBN 978-7-5442-4440-4

I. 肠… II. ①后…②吴… III. 肠-保健-基本知识
IV. R574

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035047 号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-047

CHOU WO KIREINI SURU TOKKOUHOU 101

© SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD. 2005

Originally published in Japan in 2005 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA Inc., KAWAGOE.

All rights reserved.

CHANGDAO QINGJIE SHU

肠道清洁书

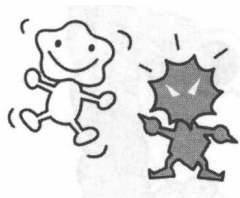
监 修	[日] 后藤利夫	译 者	吴慧卿
责任编辑	崔莲花	特邀编辑	侯明明
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com		
装帧设计	崔振江	内文制作	李艳芝
出版发行	南海出版公司	电话	(0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼	邮编	570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司		
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/40		
印 张	5	字 数	80 千
版 次	2009 年 5 月第 1 版		2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4440-4		
定 价	22.00 元		

南海版图书 版权所有 盗版必究



CONTENTS

目 录

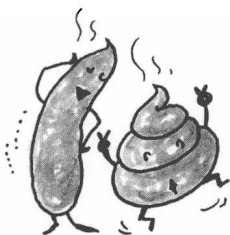


Part one

你的肠道还好吗 / P1

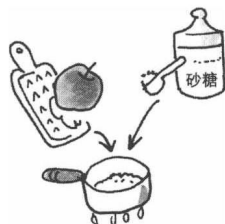
Part two

清肠特效食品大公开 / P21



Part three

“肠”保健康第一关——饮食 / P109

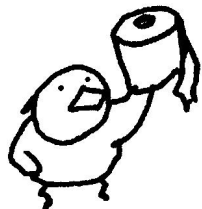


Part four

小改变让肠道大不同 / P135

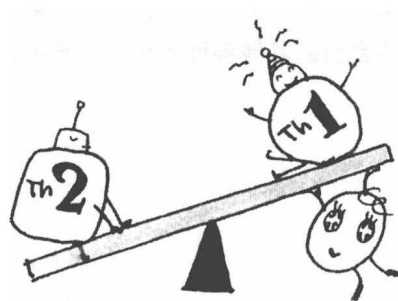
Part five

“肠”通无阻的速效清肠法 / P169



Part one

你的肠道还好吗

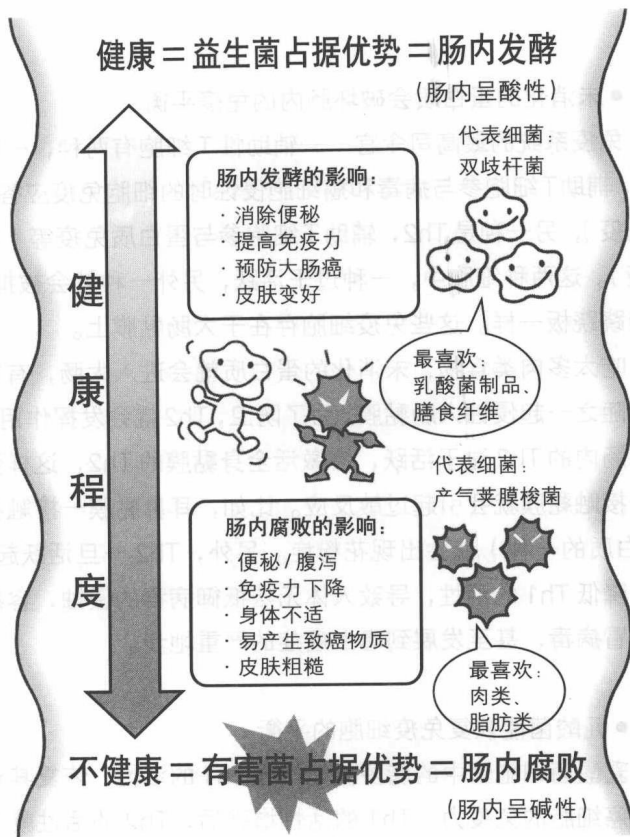


✧ 健康，从肠道开始 ✧

肠内菌群是左右肠道健康的关键，大致分为三种：以双歧杆菌为代表的益生菌（对人体有益的活性微生物），以产气荚膜梭菌为代表的有害菌，以及随着食物和身体状况变化，细菌属性也会发生变化的中性菌。不计其数的细菌在肠内发展着各自的势力。

健康的肠道益生菌居多，益生菌以碳水化合物和膳食纤维为食，在发酵过程中产生乳酸、醋酸等有机酸，使肠内环境呈酸性，从而抑制有害菌繁殖，生成有益物质，增强人体免疫力。当有害菌增加时，肠内环境就呈碱性，进一步加速有害菌的繁殖，并使更多的中性菌变为有害菌。于是肠内开始腐败，不仅会引发便秘或腹泻，还会引起其他各种症状（参照第 8 页）。

肠内细菌和健康的关系



✦ 肠内益生菌能增强人体免疫力 ✦

● 未消化的蛋白质会破坏肠内的免疫平衡

免疫系统的最高司令官——辅助性T细胞有两种，一种是Th1，辅助T细胞参与病毒和癌细胞侵蚀时的细胞免疫应答（细胞免疫），另一种是Th2，辅助T细胞参与蛋白质免疫等（体液免疫）。这两种细胞中，一种过于活跃，另外一种就会被抑制，如同跷跷板一样。这些免疫细胞存在于大肠黏膜上。

吃太多肉类食物，未消化的蛋白质就会进入大肠，有害菌也会随之一起侵蚀大肠黏膜。为了防卫，Th2就会发挥作用。但如果肠内的Th2过于活跃，会激活全身黏膜的Th2，这样蛋白质一接触黏膜就会引起过敏反应。比如，耳鼻黏膜一接触花粉（蛋白质的一种）就会出现花粉症。另外，Th2一旦活跃起来，就会降低Th1的活性，导致人体无法抵御病毒的侵蚀，容易感染感冒病毒，甚至发展到患上癌症的严重地步。

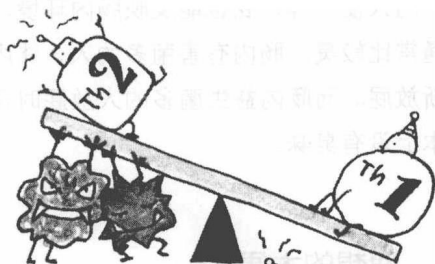
● 乳酸菌能恢复免疫细胞的平衡

乳酸菌细胞壁中的脂多糖能增强Th1的活性，恢复其对病毒和癌细胞的免疫力。Th1的活性增强后，Th2的活性就会降

低，也就不容易患过敏症了。当人体摄取的乳酸菌能保留其活性到达肠内时，它们就能积极地发挥作用。

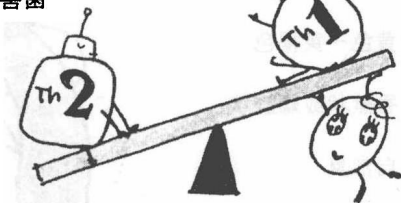
Th1 和 Th2 的关系

变异蛋白质和有害菌激活 Th2：容易患过敏症，身体抗御病毒、癌症的能力减弱。



变异蛋白质和有害菌

乳酸菌激活 Th1：不容易感染病毒，也不容易患过敏症、癌症。



乳酸菌

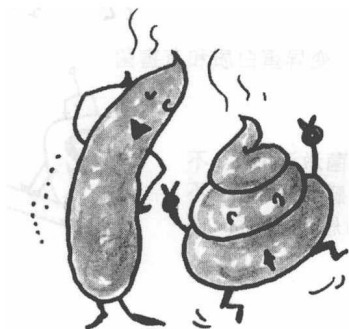
✦ 大便是肠内环境的显示器 ✦

大便的主要成分是肠内细菌的尸骸和营养成分被吸收殆尽的食物渣滓，因此它能明显地反映肠内环境。通过观察大便的量、形状、颜色、软硬和气味，可以推测肠内的健康状况。

同大便一样，屁也能反映肠内环境。平常吃肉较多的人放屁通常比较臭。肠内有害菌多的人，体内有很多有害气体，会不断放屁。而肠内益生菌多的人放屁时虽然声音比较大，但是基本上没有臭味。

理想的大便

- 黄色～黄褐色
- 香蕉状或螺旋状
- 自然臭
- 1天1～2根



通过观察大便可以获得的身体信号

色

- 黄色~黄褐色 肠内益生菌多，越接近黄色越理想。
- 茶色 肠内益生菌数量适中。
- 绿色 受药物或饮食的影响，腹泻时则有可能是食物中毒。
- 浓茶色~黑色 饮食以肉食为主或长期便秘造成的腐败便。
- 黑色 受食物或药物的影响，也可能是上消化道出血。
- 红色 肛门、直肠出血。
- 灰白色 造影剂的排泄，或肝脏、胰腺、胆囊等部位患了疾病。

形状

- 水状·泥状 腹泻或是软便，便血时要就诊。
- 香蕉状 健康。
- 半螺旋状 健康。
- 块状 发黑并且有刺鼻臭味，说明有害菌多。

量

- 多 如果是香蕉状和螺旋状就没问题。
- 少 说明膳食纤维摄取不足。

气味

- 恶臭 说明有害菌居多，持续便秘的话有可能是腐败便；以肉食为主的人，大便往往气味刺鼻。
- 自然臭 肠内益生菌居多；有专家曾说，理想的大便气味与“刚煮好的米饭气味”相同。

❖ 不能对便秘置之不理 ❖

有害菌增多的三大诱因是饮食不规律、缺乏运动和压力，这些因素都会导致便秘。肠道的健康状况与饮食和生活习惯关系密切。

慢性便秘是有害菌滋生的温床，容易导致肠内腐败。有害菌越积越多，使滞留在肠内的大便腐败，从而产生有毒物质和有害气体。腐败便的毒素是万病之源，这些有害物质除了危害肠道健康，还会进入大肠黏膜的血管中，通过血液遍及全身，引起头痛、皮肤粗糙、口臭、肩膀酸痛等症状。

更可怕的是，这些有害物质还可能引发大肠癌。因为腐败便容易滞留在直肠和乙状结肠处，这两处常常是大肠癌的发病部位。

有害菌增多的信号

如果你有以下症状，请尽快改变自己的饮食和生活习惯！



❖ 便秘是有害菌的温床 ❖

● 便秘的类型

如果2~3天排一次便，排便时没有不适感，就不是便秘。但如果排便时感觉不适，大便干燥，好几天才排一次，就是便秘了。

便秘大致分为两种：因疾病引起的器质性便秘和大肠蠕动能力下降引起的功能性便秘。例如，由于旅行、搬家等环境变化而造成的暂时性便秘属于功能性便秘，这种情况不用太担心。需要特别注意的是另一种功能性便秘——慢性习惯性便秘，因为长时间滞留在肠内的大便是有害菌滋生的温床。

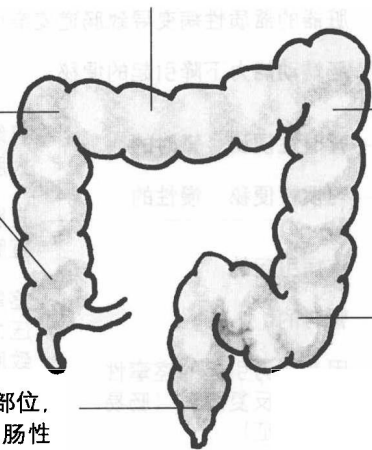
● 腹泻的类型

腹泻也分为两类，一类是因暴饮暴食或者着凉而引起的急性腹泻，另一类主要是因压力引起肠痉挛而过早排出大便的慢性腹泻。慢性腹泻时，大便的水分没有被充分吸收，因而呈稀粥状。另外，肠痉挛也会导致便秘。如果便秘和腹泻反复交替出现，就是肠易激综合征。

如果食物在这个部位运行迟缓，就会引起顽固性便秘（迟缓性便秘）。通常比较瘦的人大便容易滞留在这个部位。

如果这个部位出现肠痉挛，会产生痉挛性腹泻（肠易激综合征）。

大便滞留在这个部位，会引起便秘（直肠性便秘）。



正常情况下，这个部位的大便呈黏稠状。如果大便在这个部位滞留，就会引起迟缓性便秘。

此处有害菌较多，大便一旦滞留在这个部位，就会产生有害气体，使肚子发胀，形成块状的大便。