

不生病的關鍵在腸道 腸內排毒大掃除



腸道排毒

Keeping Your Intestines Alive

自然養生法



前長庚醫院肝膽腸胃科
主治醫師

莊福仁

作者

台北醫學大學附設醫院
消化內科主治醫師

謝清香

審訂推薦

長庚技術學院養生保健
飲食講師 & 營養師

蕭千祐

審訂推薦

台灣自然醫學研究會
會長 & 生技博士

江晃榮

審訂推薦



40種清腸排毒天然食物 + 160道健腸對症料理



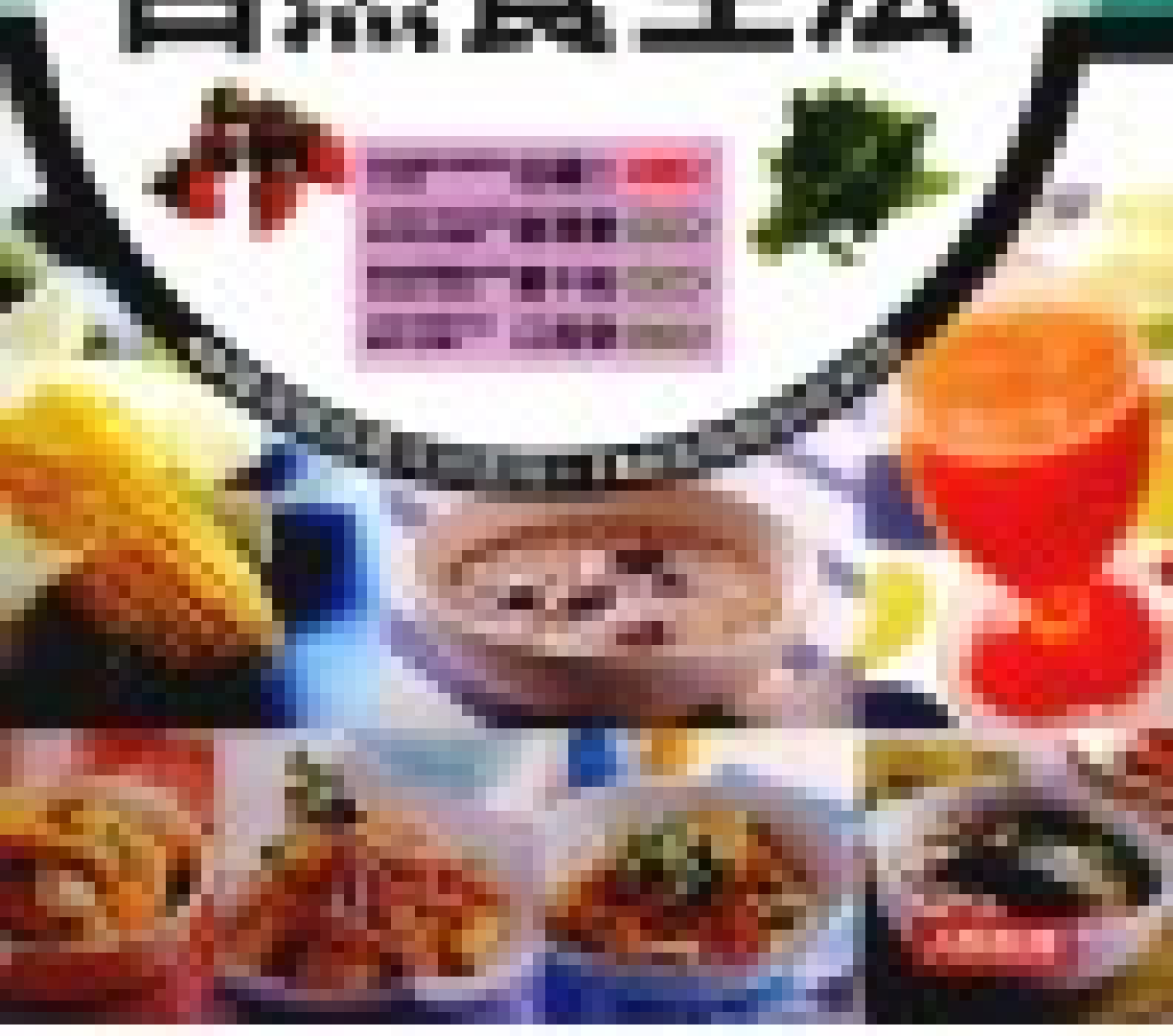
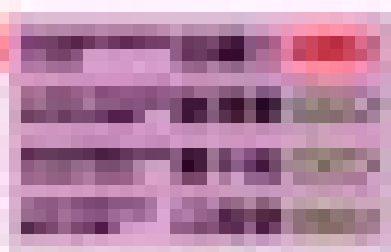
人類智庫



腸道排毒

Healthy Tummy, Healthy You

自然養生法



腸道排毒自然養生法 / 莊福仁編著.

——台北縣新店市：源樺，2010.【民99】

面：公分

ISBN 978-986-6612-80-0（精裝）

1. 消化系統疾病 2. 健康飲食 3. 食療

4. 食譜

415.5

99000520

本書功能依個人體質、
病史、年齡、用量、季節、
性別而有所不同，
若您有不適，仍應遵照
專業醫師個別之建議與
診斷為宜。

 人類智庫 1979年2月22日 創立

腸道排毒自然養生法

作 者 莊福仁&康鑑文化編輯部
總 策 劃 鄭如玲
文字審訂 謝清睿 蕭千祐 江晃榮
文字編輯 呂丹芸 許可欣
編輯協力 簡芝妍 談寶玉
特約校對 陳小璋
美術編輯 張承霖 黃蕙珍 鄭雅雯
食譜示範 王景茹 郭彥鈞 蘇翊君
食譜攝影 周禎和
插畫繪製 夢想國工作室



發 行 人 桂台樺
總 編 輯 鄭如玲
投資控股 人類智庫股份有限公司
人類智庫網 www.humanbooks.com.tw
發行出版 源樺出版事業股份有限公司
公司地址 台北縣新店市民權路115號5樓
公司電話 (02)2218-1000
公司傳真 (02)2218-9191
劃撥帳號 01649498 戶名：人類文化事業有限公司

書店經銷 聯合發行股份有限公司
經銷電話 (02)2917-8022
經銷地址 台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

出版日期 2010年2月
定 價 NT\$ 500

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司

Tel：65-6462-6141 Fax：65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司

Tel：603-9179-6333 Fax：603-9179-6060

著作權所有，本著作文字、圖片、版式及其他內容，未經本公司同意授權者，
均不得以任何形式作全部或局部之轉載、重製、仿製、翻譯、翻印等，侵權必究。



腸道排毒

Keeping Your Intestines Alive

自然養生法



前長庚醫院肝膽腸胃科
主治醫師

莊福仁 作者

台北醫學大學附設醫院
消化內科主治醫師

謝清睿 審訂推薦

長庚技術學院養生保健
飲食講師 & 營養師

蕭千祐 審訂推薦

台灣自然醫學研究會
會長 & 生技博士

江晃榮 審訂推薦



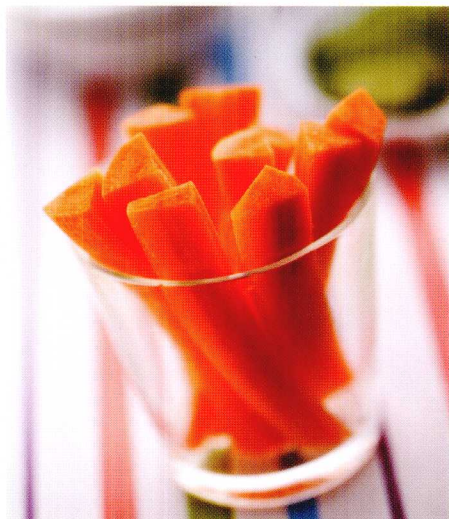
天然排毒食物 樂活腸道

前長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師

楊弘仁

腸道的健康可說是主宰人體健康的重要指標，過去人們大多重視心臟、肝臟、腦部或血液的健康，鮮少有人對於腸道的健康予以關注。

然而腸道中的淋巴球就約占人體的70%，可說是人體中最大的免疫器官。腸道中生長著上兆的細菌生態量，腸道的生態可說是主宰著人體健康的指標。誰能說腸道健康不重要呢？



本書從腸道器官的消化功能著手，在整個食物的消化過程中，分析腸道在消化與吸收中扮演的角色，讓你瞭解腸道在消化、吸收與代謝中發揮哪些重要功能。

接著還會透過腸道中細菌生態的探索，讓你一窺腸道與免疫力的關連性，幫助你更瞭解腸道為何主宰著人體的健康，如果腸道惡化時，人體會出現哪些不適的症狀，若不加以重視腸道健康時，人體又會罹患哪些可怕的慢性疾病？

提到腸道健康，就不能忽略便秘的問題。現今大多數上班族都有便秘的困擾，便秘的成因與生活習慣的不正確有關。

本書將帶你探討容易引起便秘的生活方式，幫助你找出便秘的改善解決對策，並與你分享最能夠改善便秘症狀的食物與妙方，協助你排除便秘的困擾。



本書將介紹最好的40種健腸食物，包括水果類、五穀類、蔬菜類、菇蕈類、海菜類與飲品類，深度分析每一種食物的整腸營養特性，建議每一種整腸食物的排毒吃法，並列出值得推薦的好用整腸食譜，這些內容對於你日常進行腸道保健時，能發揮實用的幫助。

外在的良好運動、按摩習慣、正確簡單的呼吸調整方法，也是保持良好代謝力的有效法寶。在本書

最後二篇中，將與你分享運動、按摩、泡澡與呼吸等方法，來幫助每個人增強腸道健康。你可從各種簡單實用的操作方法中，從中學習到日常保健腸道之道！

本書可說是有用的腸道保健指南，也能有效針對便秘者及深受腸道之苦者提供改善的實用方針，希望每個人都能從中獲得實際的幫助，並且從此享有健康平衡的腸道健康！



莊福仁

學歷

台灣大學醫學系

現任

莊福仁肝膽腸胃科診所院長

診所地址：台北縣中和市興南路一段142-6號

診所電話：02-2945-7550

經歷

長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師

長庚醫院內科主治醫師

前聯安診所健檢主治醫師

著作

《腸道排毒自然養生法》

《胃病調理特效食譜》

《肝病調理特效食譜》

清腸排毒刻不容緩：瘦身 美容 防癌

北醫內科部消化內科主治醫師

謝清睿

年少時欣賞草聖張旭的《肚痛帖》：「忽肚痛不可堪，不知是冷熱所致，欲服大黃湯，冷熱俱有益，如何為計？」字裡行間傳達肚痛難耐，一片真性情。

及至消化內科行醫，方體會胃腸不適的苦楚。現代人除了有進步的醫藥，更可以藉預防保健來改善健康。本書就是從日常生活的角度，積極行動，來達成身心健康的目標。

本書由腸道的解剖生理談起，漸次談到腸道毒素的危害，接著提

出各種腸道保健的方法。這些方法不一定新穎，卻是實用、可行。飲食的原則「低油、低糖、低鹽，高纖維」，讀者耳熟能詳，但以工商社會外食普遍，卻不易達到。

作者特別強調纖維，是「無用之用，方為大用」，對身體有意想不到的好處。其他如益生菌、寡糖等也有益健康。

第二篇探討各種健康食材及料理方法，非常實用。除了飲食，也鼓勵配合呼吸、穴道或精油按摩、靜坐、泡澡、運動（包含瑜伽）、充足的睡眠、愉快的心情、規律的作息來做腸道保健。

若說腸道毒素是「萬病之源」，那是太沉重了。疾病由許多因素造成，各器官互相影響，其源頭並不易釐清。現代醫學對各種診療方法的態度是「證據導向」





(Evidence-based)。但我們不要忘了，先進國家仍舊重視「輔助及另類醫療」(Complementary and alternative medicine)，它是人類文明的結晶。本書某些看法也許「證據導向」不夠充足，但是整體的論點，是人類自古深刻體驗、自然健康的生活方式，其視野更高一層。

老子在兩千多年前說過「五色令人目盲、五音令人耳聾、五味令人口爽」，和現在提倡的減碳、樂活，道理不是相通嗎？本書的用心，是經由合理的生活方式，幫助現代人達到身、心、靈的整體健康。

坐而言不如起而行，讓我們一起行動，顧好腸胃吧！



謝清睿

學歷

台北醫學大學醫學系

現任

台北醫學大學專任主治醫師&
消化內科主治醫師

主治專長

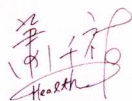
吞嚥困難、食道胃酸逆流、胃潰瘍
十二指腸潰瘍、幽門螺旋桿菌感染
胃酸過多、腹痛、腹脹、消化不良等。

經歷

林口長庚紀念醫院內科住院醫師
台北醫學大學附設醫院內科總住院醫師
台北醫學大學附設醫院消化系內科研究醫師
康寧醫院消化內科主任
台北仁濟醫院消化內科主治醫師
台灣內科專科醫師
台灣消化系內科專科醫師（榜首）
台灣消化系內視鏡專科醫師（榜首）
中華民國醫用超音波專業醫師

做好體內環保 腸保健康

長庚技術學院養生保健飲食講師&營養師



著名的美國生化學和營養學家 Paavo Airola 說過：「很多人一直在研究長生不老的祕訣，不過沒有比大腸健康更重要的了。」

腸道是我們的第一道防線，所有的食物和毒物經由攝取後，都是透過腸道的處理後吸收，因此腸道扮演非常重要的關鍵角色。

當腸道累積太多毒物時，不僅人體會吸收這些毒素而造成健康的危害，腸道本身也會受到破壞，一旦此道防線潰堤，整體健康也會跟著亮起紅燈。

腸道環境的惡化，會反應在皮膚、精神、免疫等狀態，所以無法順利排毒，擦再多的保養品，喝再多的提神補充品，都無法達到效果，因為最根本的問題沒有解決，其他方式都是緣木求魚。

本書架構出腸道排毒非常好的各類知識和有效執行方式，一開始從瞭解腸道的結構和運作方式開始，讓讀者瞭解腸道的重要性，因而開始注意自己的腸道健康，同時也針對大家最惱人的便秘問題，提供最有效的策略，讓你盡速擺脫便秘的痛苦，神清氣爽、活力無窮。



蕭千祐

學歷

台北醫學大學保健營養學博士進修

台北醫學大學保健營養學碩士、國家營養師高考及格

現任

長庚技術學院「疾病營養學」、

「美容營養學」、「養生保健飲食概論」講師

蕭老師營養諮詢信箱 e-mail: nulycopene@yahoo.com.tw

腸道保健：養生的不二法門

生物化學博士 & 台灣生物科技開發基金會董事長

江晃榮

近年來全世界興起了養生保健的熱潮，養生保健產品琳琅滿目，養生排毒方法五花八門，消費者難以判斷產品好壞，更不用說是選擇正確的排毒養生法了。

在我們的認知中，腸道只是消化系統的器官之一而已，事實上腸道不止是消化與吸收，也與排毒有關，更是身體健康的關鍵器官。

食物靠人體中的酵素消化後進入小腸，而惟有腸道健康，才能將食糜充分吸收，創造新的體質及血液等，否則吃下營養成分再豐富的食物都沒用。

我們常有經驗，吃了綜合維生素後上廁所，小便是深黃色的，這是因吸收率低而排掉的緣故，可見腸道吸收養分的多寡是健康關鍵。

要維持腸道健康並非容易的事，所涉及範圍很廣，腸道保健食品的選擇是首要工作，而腸道中微生物菌叢的消長變化，有益乳酸菌、有害細菌、寡糖、維生素與酵素等，彼此間複雜的關連，都與腸道保健有關。

本書就是針對這些主題而撰寫，內容極為豐富完整，值得現代人奉為保健聖經。



江晃榮

學歷

生化博士、日本京都大學博士後研究
台灣大學農業化學系（現改為生化技術學系）畢業
（在校主修發酵及酵素技術）

現任

台灣生物科技開發基金會董事長、台灣自然醫學會會長
任教台北醫學大學、世新大學等

如何使用本書

社會發展腳步越來越快，隨著緊張的生活步調，上班族的工作壓力也越來越大，常常輕忽自己身體發出的警訊，讓自己的健康瀕臨疾病邊緣而不自知。現代人最常見的就是深受便秘之苦，卻諱疾忌醫，或任其惡化而不知如何改善保養。

有鑑於此，本書由食材功能及營養角度切入，提供簡易的腸道排毒食譜，讓讀者自行參考，攝取相關的營養素。但實際狀況會依個人體質、性別、年齡、病史等不同因素而有差異。若遇有特殊情況或重大疾病者，建議仍應依循醫療專業管道尋求協助。

● 食材基本介紹

包括該食材圖片、英文名稱、性味以及保健功效。

● 主要營養成分

以表格呈現該食材每100克中主要營養素的含量。

● 食療效果

對該食材的營養素及對人體的益處作一概括性的介紹。

● 營養師小叮嚀

以營養師的角度叮嚀讀者食用該食材時，應如何處理才不致流失該食材之營養素，以及其他的注意事項。

● 醫師提醒您

以醫師的角度提醒讀者該食材適合哪些人，以及對人體健康應注意的事項。

● 排毒成分

以表格形式清楚列出該食材的主要排毒成分，並說明該排毒成分對腸道健康的主要療效。

第2篇 腸道飲食革命

防止腸道病變

蘋果 Apple



● 性質：性平
● 適用者：高血壓、高血脂症患者、高糖便秘者
● 不適者：胃腸虛寒者

蘋果保健功效

- 促進消化
- 調整胃腸
- 增強免疫力
- 美容養顏
- 改善便秘
- 治療潰瘍
- 改善高血壓
- 消脂減重

食療效果

酸甜又充滿香氣的蘋果，熱量低，飽含豐富的營養素與膳食纖維，具有優越的整腸作用，因此成為保養腸胃的優質食物。蘋果有多種營養素，能發揮整腸與防止腸道病變的療效，既能清除宿便、促進通便，又有止瀉的作用。對於單純性的輕型腹瀉症狀，蘋果也能發揮止瀉的效果，因而被許多人奉為整腸第一名的水果。

主要營養成分	每100克中的含量
熱量	45大卡
膳食纖維	1.8克
維生素B ₁	0.02毫克
鉀	110毫克
果膠	0.5克



醫師提醒您

- 蘋果中含有酸性物質，容易侵蝕牙齒的琺瑯質，吃過蘋果後若不盡快清潔牙齒，會對於牙齒與口腔健康有害。建議吃過蘋果後最好立刻刷牙漱口。
- 蘋果中的果膠能增加飽腹感，有助於控制食慾，蘋果酸能分解體內脂肪，有減肥需求者，可透過吃蘋果控制體重。



營養師小叮嚀

- 蘋果在削皮後容易變色，這是因為多酚物質在酵素促成下呈現氧化現象。建議加入些許鹽水來浸泡蘋果，如此便能有效防止蘋果氧化變色。
- 蘋果中含有大量草酸，尿路結石患者每天飲用蘋果汁不宜超過500c.c.，以免增加結石的發生率。

排毒成分

主要營養素	促進腸道健康的療效
膳食纖維	◆ 排毒：消除便秘
半乳糖胺酸	◆ 排除毒素
果膠	◆ 防止食物在腸道中腐化；代謝膽固醇
維生素B ₁	◆ 促進能量代謝
維生素C	◆ 清潔腸道；降低膽固醇；防止腸癌癌變
蘋果多酚	◆ 抗氧化；增強腸道免疫力；降低血壓與血脂
前花青素	◆ 預防結腸癌

1 圖 蘋果的整腸排毒營養素

● 牛乳醣脂

蘋果中約有1%的牛乳醣脂可與存在於果實細胞中，具有特殊的果膠，能防止腸道產生各種疾病。牛乳醣脂能吸收或阻礙毒中的脂肪水分與毒素，幫助排除腸道的毒素，使腸道更乾淨健康，有效避免大腸癌的发生機率。

● 維生素C

蘋果中含有大量人體所需的維生素C，光是一顆100克的蘋果中就含有10毫克的維生素C，這相當於人體每日所需維生素C的百分之二十。

● 果膠

蘋果中含有豐富的果膠，能防止腸道中的毒素積聚，防止食物在腸道中發生腐化現象。果膠是一種水溶性的纖維素，其功效在於能加速腸道蠕動和促進腸道蠕動，使腸道更清潔。果膠能與腸道中的毒素結合，將毒素排出體外，防止毒素在腸道中停留，防止毒素在腸道中停留，防止毒素在腸道中停留。

● 蘋果酸

蘋果對於人體健康也有很大幫助。其含有豐富的維生素C和果膠，能防止腸道產生各種疾病。蘋果酸能與腸道中的毒素結合，將毒素排出體外，防止毒素在腸道中停留，防止毒素在腸道中停留，防止毒素在腸道中停留。

2 蘋果這樣吃最好！

✓ 空腹吃

如果有效改善便秘症狀，建議你每天在飯前吃一顆蘋果。早上起床後，先吃一顆蘋果，能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

✓ 生吃

若單吃蘋果，能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。生吃蘋果能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

✓ 連皮吃

連皮吃蘋果，能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。連皮吃蘋果能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

注意：蘋果在食用前，應先洗淨。蘋果的外皮中含有果膠，能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。連皮吃蘋果能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

3 注意事項 蘋果時吃熟蘋果

如果因胃酸不足而產生便秘症狀，應多吃些熟蘋果。熟蘋果能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

如果因胃酸過多而產生便秘症狀，應多吃些生蘋果。生蘋果能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

2 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

● 快速電鍋煮粥

蘋果優酪乳

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

● 腸道通便、美容養顏

1 整腸排毒營養素簡介

對該食材的整腸排毒營養素作較詳細的敘述，讓讀者更清楚該營養素對腸道的作用及功能。

2 最佳食用方式

提供該食材幾種最佳的搭配食用方法，使讀者易於瞭解「這樣吃」對腸道健康有什麼益處。

3 注意事項

提醒讀者該食材可能引起哪些症狀，並建議對該食材的處理方式。

西瓜的整腸排毒營養素

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 維生素C

西瓜中的維生素C能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。維生素C能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。

● 甜菜鹼

西瓜中含有的甜菜鹼，具有利尿、解渴、降溫的作用。甜菜鹼能促進腸道蠕動，使腸道更清潔。



Good for you

● 西瓜 + 雞肉

● 西瓜 + 雞肉

● 西瓜 + 雞肉

● 西瓜 + 雞肉

● 西瓜 + 雞肉

● 西瓜 + 雞肉

● 西瓜 + 雞肉

● 西瓜 + 雞肉



目錄

作者序	天然排毒食物 樂活腸道	莊福仁醫師
醫師推薦序	清腸排毒刻不容緩：瘦身 美容 防癌	謝清睿醫師
營養師推薦序	做好體內環保 腸保健康	蕭千祐營養師
推薦序	腸道保健：養生的不二法門	江晃榮博士
食譜索引	160道腸道排毒保健特效食譜	

第1篇 腸道排毒革命

Chapter 1 健康關鍵在腸道

- 20 食物的消化旅行
- 24 從排便看腸道健康
- 27 腸道內的細菌生態
- 31 腸內益菌為健康加分
- 35 腸道老化的7大警訊
- 41 腸道健康，身體就健康
- 43 腸道惡化，疾病跟著來

Chapter 2 治好難纏的便秘

- 45 惱人的便秘問題
- 48 容易便秘的4大族群
- 51 預防便秘的5大絕招
- 56 膳食纖維—便秘的救星



第2篇 腸道飲食革命

40種腸道保健特效食物&排毒健腸食譜

水果類

- 60 蘋果 防止腸道病變
- 62 蘋果優酪乳
- 62 寒天蘋果泥
- 63 蘋果優格沙拉
- 63 蘋果什錦飯
- 64 木瓜 酵素含量超高
- 66 木瓜雞肉沙拉
- 66 木瓜杏仁茶
- 67 青木瓜排骨湯
- 67 木瓜花枝炒
- 68 草莓 幸福酸甜美味
- 70 草莓鳳梨汁
- 70 草莓優格
- 71 粉紅草莓飲
- 71 莓果酵母汁
- 72 香蕉 果膠豐富便秘救星
- 74 香蕉豆奶露
- 74 香蕉蜂蜜煎
- 75 香蕉糯米粥
- 75 香蕉蜜茶



水果類

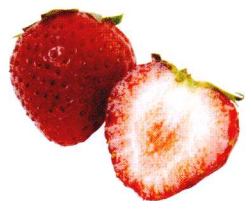
- 76 **葡萄** 腸道排毒優良水果
- 78 多酚葡萄汁
- 78 葡萄海鮮沙拉
- 79 鳳梨葡萄蜜
- 79 蜂蜜葡萄露
- 80 **番茄** 富含茄紅素抗氧化
- 82 蜜汁番茄
- 82 番茄豆腐洋蔥沙拉
- 83 番茄絲瓜汁
- 83 番茄紅棗粥

海菜類

- 84 **紫菜** 天然排毒海味
- 86 紫菜芝麻飯
- 86 紫菜沙拉
- 87 蘆筍紫菜捲
- 87 紫菜豆腐湯
- 88 **海帶** 調節血液酸鹼度
- 90 昆布綠豆湯
- 90 酸辣海帶
- 91 海帶薏仁粥
- 91 海帶豆腐湯
- 92 **裙帶菜** 海中營養寶庫
- 94 高纖黃豆裙帶菜
- 94 海菜蘿蔔鮮湯
- 95 裙帶菜醋拌飯
- 95 海菜炒什錦

菇蕈類

- 96 **黑木耳** 排毒清腸黑色食物
- 98 什錦黑木耳
- 98 辣炒蔬菜絲
- 99 木耳苦瓜湯
- 99 鮮炒三蔬
- 100 **香菇** 防癌明星食物
- 102 香菇免疫茶
- 102 香菇瘦肉粥
- 103 素炒三珍
- 103 竹筍燴香菇
- 104 **蘑菇** 防止便秘減肥聖品
- 106 洋菇蔥燒馬鈴薯
- 106 松子蘑菇
- 107 香芹拌蘑菇
- 107 蘑菇炒雙椒





目錄

蔬菜類

- 108 胡蘿蔔** 促進血液循環紅色食物
- 110 養生紅蘿蔔汁
- 110 清炒紅蘿蔔絲
- 111 紅蘿蔔瘦身粥
- 111 辣味胡蘿蔔
- 112 南瓜** 有效降糖排毒
- 114 健康南瓜粥
- 114 南瓜燉飯
- 115 金瓜綠豆糙米飯
- 115 南瓜四色粥
- 116 番薯** 高纖鹼性食物
- 118 蜜汁番薯
- 118 黃金甘薯粥
- 119 銀耳甜薯湯
- 119 乳香肉桂烤番薯
- 120 菠菜** 富含鐵質綠色蔬菜
- 122 翡翠粥
- 122 涼拌菠菜
- 123 清炒菠菜
- 123 蠔油蒜香菠菜
- 124 蘆薈** 美容保健綠色奇蹟
- 126 紅椒蘆薈湯
- 126 蘆薈蘋果汁
- 127 冰糖蘆薈茶
- 127 涼拌糖醋蘆薈

蔬菜類

- 128 馬鈴薯** 高纖營養平價食材
- 130 鮮榨馬鈴薯汁
- 130 紅蘿蔔洋芋湯
- 131 奶香薯泥
- 131 馬鈴薯蓮藕汁
- 132 牛蒡** 體內大掃毒
- 134 牛蒡蘿蔔湯
- 134 芝麻牛蒡絲
- 135 日式酥炸牛蒡
- 135 黑芝麻蒜炒牛蒡
- 136 蓮藕** 鮮脆消暑潤腸夏蔬
- 138 蓮藕糯米粥
- 138 梨香蓮藕汁
- 139 醋拌蓮藕
- 139 蒜苗醬燒藕片
- 140 白蘿蔔** 殺菌效果第一名
- 142 白菜蘿蔔絲
- 142 蜂蜜青汁
- 143 蘿蔔燉黃豆
- 143 白蘿蔔鹹粥
- 144 番薯葉** 便秘特效藥
- 146 番薯葉冬瓜湯
- 146 蒜香番薯葉
- 147 番薯葉魷仔魚
- 147 番薯葉豆腐羹



蔬菜類

- 148 **山藥** 腸道清毒養生食材
- 150 爽口山藥粥
- 150 麥芽山藥湯
- 151 淮山豌豆泥
- 151 山藥蓮子粥
- 152 **豌豆** 營養價值超高
- 154 香蒜青豆沙拉
- 154 洋葱豆香飯
- 155 豌豆麥片粥
- 155 青豆鮮蔬湯
- 156 **芹菜** 菜葉比菜莖更營養
- 158 香芹紅棗茶
- 158 香醋西芹
- 159 綠芹蘋果汁
- 159 銀芽炒翠芹
- 160 **茼蒿** 疏通腸道人體清道夫
- 162 茼蒿糙米粥
- 162 涼拌香芹茼蒿
- 163 茼蒿排毒粥
- 163 芋香茼蒿煮



雜糧類

- 164 **燕麥** 營養滿點明星食物
- 166 水果燕麥粥
- 166 紅棗燕麥飯
- 167 燕麥葡萄乾甜粥
- 167 南瓜麥片粥
- 168 **薏仁** 美容排毒超人氣
- 170 薏仁糙米茶
- 170 山藥薏仁粥
- 171 薏仁蓮子糯米粥
- 171 薏仁瘦肉養生湯
- 172 **糙米** 營養超值神奇穀物
- 174 奶香鮭魚粥
- 174 相思紅豆粥
- 175 排骨糙米粥
- 175 菠菜番茄糙米飯
- 176 **花生** 植物固醇含量豐富
- 178 醋漬花生
- 178 桂圓花生湯
- 179 花生拌豆腐
- 179 薑味花生肉丁
- 180 **蕎麥** 整腸降壓新尖兵
- 182 花生蕎麥粥
- 182 蕎麥山藥粥
- 183 蕎麥豌豆素香粥
- 183 芝麻蕎麥涼麵



目錄

雜糧類

- 184 **玉米** 抗癌健腸黃金食物
- 186 玉米排骨湯
- 186 玉米海帶芽沙拉
- 187 芥末黃玉米沙拉
- 187 玉米蘑菇燉飯
- 188 **黑芝麻** 黑色食物大補帖
- 190 黑芝麻粥
- 190 高鈣黑豆漿
- 191 黑色精力湯
- 191 玉米芝麻糊
- 192 **核桃** 健腦整腸高纖輕食
- 194 冰糖核桃粥
- 194 核桃綠茶飲
- 195 橄欖油醋拌核桃菠菜
- 195 核桃優格水果沙拉
- 196 **黃豆** 營養最完整豆中之王
- 198 黃豆栗香粥
- 198 豆皮時蔬糙米飯
- 199 黃豆海帶絲
- 199 黃豆甘薯飯
- 200 **黑豆** 健腸抗老補腎珍品
- 202 黑豆腐皮湯
- 202 黑豆醋
- 203 紅棗枸杞黑豆漿
- 203 黑豆胚芽飯

鹼性飲品

- 204 **蘋果醋** 體內環保好幫手
- 206 蘋果醋拌紅蘿蔔絲
- 206 綠茶梅子醋
- 207 什錦水果醋飲
- 207 田園蔬菜沙拉
- 208 **蜂蜜** 潤腸美容健康加分
- 210 香油蜜茶
- 210 蜜蒸芝麻
- 211 蜂蜜藕粉
- 211 蜂蜜葡萄柚汁
- 212 **橄欖油** 健康低卡黃金好油
- 214 油醋拌羅勒綠花椰
- 214 歐風特調果汁
- 215 大蒜橄欖油
- 215 紫蘇番茄佐橄欖油
- 216 **優格 / 優酪乳**
防治大腸癌長壽食品
- 218 芒果優格
- 218 優格排毒蔬菜棒
- 219 幸福香蕉優格
- 219 優格番茄汁

