

科文健康文库·健身美容系列

排毒养颜术

著者 林如慧(香港)



中国建材工业出版社 / 科文(香港)出版有限公司
Science & Culture Publishing House(H.K)

图书在版编目(CIP)数据

排毒养颜术/林如慧编著. - 北京:中国建材工业出版社,1999.4

(科文健康文库·健身美容系列丛书)

ISBN 7-80090-860-7

I. 排… II. 林… III. 消化系统-保健-方法 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09112 号

科文健康文库·健身美容系列

排毒养颜术

北京科文国略信息公司供稿

中国建材工业出版社/科文(香港)出版有限公司出版

批发:中国建材工业出版社

北京科文剑桥图书公司

电话:010-68420599,传真:010-68420399

新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:4.5 字数:76 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-80090-860-7/Z·181

定价:9.00 元

前言

健康、美容、防癌、长寿，这都是人们广泛关注的问题。这些问题，都与人们肠内环境的洁净与否，有着密切的关系。

所谓肠内环境，主要指肠内的细菌丛。形成细菌丛的细菌，大体上分作好、坏两种。当肠内的好细菌占优势并能保持一定平衡的时候，人们处于健康状态；相反，一旦坏细菌占了优势，肠内便形成“脏污”，就会引起便秘、腹泻以及身体老化，乃至导致癌症。

所以，我们需要设法增加肠内的好细菌，抑制坏细菌的繁殖。这里所说的好细菌，主要是双歧杆菌。它能抑制坏细菌的繁殖，具有清理肠道的作用。

本书以问题解答的形式，重点介绍



了双歧杆菌的性质、作用以及人们如何通过日常的饮食内容和改善饮食结构来促进双歧杆菌的繁殖，增加双歧杆菌数量，以维护健康，防止老化。

作为科普新知，本书还讲述了甜味调品寡糖——这一最好的双歧杆菌因子的各方面的作用和食用方法。既有知识性，也富趣味性。

前

言

.

目 录

前言

第一章 为什么说便秘、腹泻是提早

老化的现代病 1

1 你平常重视肠子的毛病吗? 1

2 你可知道多少人有便秘的毛病?
..... 2

3 慢性便秘对身体有哪些危害?
..... 4

4	漂亮的 A 小姐都有哪些困扰？	6
5	什么是“肠内洗涤法”？	7
6	什么食品具有使肠内双歧杆菌 增加的效用？	9
7	为什么说粪便是“来自肠内的 信息”？	10
8	女性乳癌是否与便秘有关？	12
9	便秘会引起肠内坏细菌的增加 吗？	13
10	正常的排便量应该有多少？	14
11	怎样判断是否便秘？	15
12	便秘都有哪些类型？	16
13	想想便秘的原因在哪里？	19
14	便秘的原因不明怎么办？	20
15	怎样预防和治疗一般性的便秘？	21
16	怎样才算腹泻？	22
17	引起肠异常的主要原因是什么？	23

18	以什么方式对应急性腹泻？	25
19	以什么方式对应慢性腹泻？	27
20	偏食不含食物纤维的饮食，弊 害在哪里？	28
21	为什么需要重新看待食物纤维 的重要性？	29
22	食物纤维都有些什么功用？	30

第二章 怎样通过对大便的检查来判 断健康程度		32
23	排便量多少的关键何在？	32
24	你想听听“二战”时期中的一 则笑话吗？	33
25	为什么有些人每日排便量高达 约 1 公斤？	34
26	大便的形状和硬度通常有几种 类型？	35

- 27 大便在肠内停滞会带来哪些危害? 37
- 28 健康状况最佳时, 排出大便是什么形状? 38
- 29 理想的大便呈什么颜色? 39
- 30 为什么要特别警惕排出漆黑色的大便? 40
- 31 使大便发出恶臭的原因是什么? 41
- 32 怎样用大便气味来诊断肠内毛病? 42
- 33 厕所芳香剂掩盖的是什么? 43
- 34 除粪便外, 另一个“来自肠内的信息”是什么? 44
- 35 美国航空航天局为什么要研究“屁”的成分? 45
- 36 忍住不放, 屁到哪里去了? 47

37	什么样的人放屁次数要多些?	48
38	肠内细菌与屁有密切关系吗?	49
39	屁的成分与遗传有关吗?	50
40	屁的臭味怎样能够变淡一些?	51
41	如何解除自己的精神压力?	52

第三章 为什么说双歧杆菌是肠内的		
	环卫工作者.....	55
42	肠内细菌呈什么样的状态生活着?	55
43	肠内细菌之间怎样展开战争?	56
44	为什么说双歧杆菌是肠内最好的细菌?	58
45	坏细菌会给人体带来些什么不良影响?	59

46	人在什么时候最初接触到细菌？	60
47	为什么婴儿的大便不臭？	62
48	为什么说从大便的气味可判断 出身体是否老化？	63
49	朴素的饮食方式有益于长寿吗？	64
50	精神压力能使肠内细菌丛失去 平衡吗？	66
51	食品内容与肠内环境的恶化有 什么影响？	67
52	女性荷尔蒙与肠内细菌有什么 关系？	68
53	草食性动物和肉食性动物的区 别在哪里？	69
54	什么是“知性的饮食生活”？	70
55	肠内坏细菌能使人变痴呆吗？	71

- 56 双歧杆菌有哪 7 种有益于人体健康的好作用? 72
- 57 肠内的氨能引起什么疾病? 74
- 58 怎样使用没有副作用的肠内细菌丛改善法? 76
- 59 抗菌素会使肠内细菌丛起变化吗? 77
- 60 哪些肠内细菌能在一定程度上克服放射线障碍? 79
- 61 双歧杆菌能在肠内制造出维生素吗? 80
- 62 双歧杆菌是否具有提高人体免疫力的作用? 82
- 63 怎样才能使双歧杆菌在肠内占有优势? 84

第四章 你知道寡糖的功用和如何食用寡糖吗..... 86

- 64 寡糖扮演的是什么角色? 86

- 65 寡糖有哪些种类? 87
- 66 当前, 人们普遍注意的是饮食
中的什么问题? 89
- 67 一种应用范围广泛的甜调味品
是什么? 90
- 68 为什么说“与其使用砂糖, 不
如食用寡糖”? 91
- 69 服用寡糖而引起的腹胀, 问题
严重吗? 92
- 70 服用寡糖的份量应该是多少?
..... 93
- 71 服用寡糖会不会使血糖值上升?
..... 94
- 72 服用寡糖后, 肠内双歧杆菌的
占有率增加多少? 95
- 73 服用寡糖后, 能消除粪便的臭
味吗? 96
- 74 乳果寡糖的甜味能接近细砂糖
吗? 97
- 75 寡糖食品能改善现代人的饮食

	方式吗?	98
76	“知性的饮食生活”与人们的健康长寿有什么关系?	99
77	为什么要推广有关肠内细菌丛的观念?	100
78	有的人为什么会得癌症? ...	101
79	癌症的发生率或发生部位与饮食方式有关系吗?	102
80	双歧杆菌能够阻止致癌物质的产生吗?	103
81	如何才能使肠内的双歧杆菌增加?	104
82	在外面吃饭, 要什么蔬菜为好?	106
83	一种自己加工的酸乳酪和酸乳酪饮料, 你愿试试吗?	107
84	对肠内双歧杆菌有繁殖作用的双歧杆菌因子, 其典型代表是什么?	109
85	围绕着双歧杆菌因子曾发生过	

些什么样的争议？	110
86 寻求双歧杆菌因子的研究工作 经过哪些历程？	112
87 最好的双歧杆菌因子是什么？	113

第五章 为什么说要做个自然美的

“肠内美人”	115
88 你的肠子是否已经受到污染？	115
89 怎样预防悄悄而至的肠老化？	116
90 皮肤的老化和肠内环境有关系 吗？	118
91 减肥变瘦是健康美容的根本之 道吗？	118
92 经常活得年轻美丽的八项条件 是什么？	119
93 寡糖能否取代砂糖来使用？	121

94 使用寡糖的办法是否简便?	122
-----------------	-----

附 录	124
-----	-----

95 怎样制做可浇在蔬菜上的寡糖 调味汁?	124
--------------------------	-----

96 怎样制做寡糖南瓜布丁? ...	125
--------------------	-----

97 怎样制做寡糖冰橙果子露?	126
-----------------	-----

98 怎样制做炸鸡肉浇寡糖葱汁?	126
------------------	-----

99 怎样制做寡糖萝卜卤猪肉?	127
-----------------	-----

100 怎样制做寡糖牛肉杂烩?	128
-----------------	-----



为什么说便秘、腹泻是提早老化的现代病 · 1

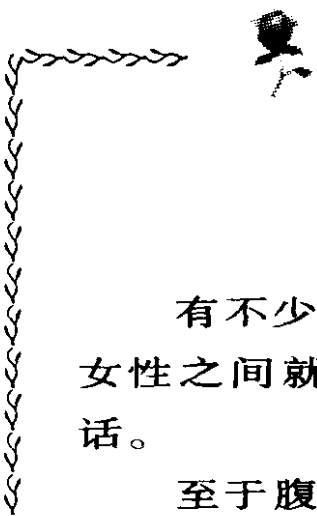
第一章

为什么说便秘、腹泻是提早老化的现代病

1 你平常重视肠子的毛病吗？

通常，我们对伤风感冒不敢疏忽大意，因为如果置之不理，闹厉害了，有时不只是服用感冒药就能了事的。其实不只是伤风感冒，从某种意义来讲，我们身边还潜伏着比伤风感冒还要可怕的“万病之源”。

那就是便秘和腹泻等肠子的毛病。



有不少人平时就有便秘的困扰。最近，在女性之间就常听到“我好像有点便秘”这句话。

至于腹泻问题，有的人肚子在咕噜咕噜响，急忙奔向厕所时，只是说声：“肚子受了凉”或“吃多了油腻”而不以为然，顶多认为“吃点止泻药就好了”，就像便秘时，大部分人都说“吃点泻药就行了”一样。

是的，便秘或腹泻时，服用些药物确实可以治好。正因为如此，人们通常都不太会认为便秘和腹泻是很严重的事。但是，我们却不应当过于忽视便秘或腹泻这种症状。

不论男女老幼都多少有过便秘、腹泻这种“现代病”的经验，却很难想像到，这中间却会意外地隐藏着可怕的疾病。

简单地说，发生便秘或腹泻，实际上是肠内受到污染的证据，是栖息于肠中、对人体有不良影响的细菌增多而引起的一种情况。肠内受到污染，如不去管它，肠内的腐败现象就会加剧，造成肠机能无法发挥原有的作用。

肠机能如果失去原有的作用，就有可能引