

# 附录

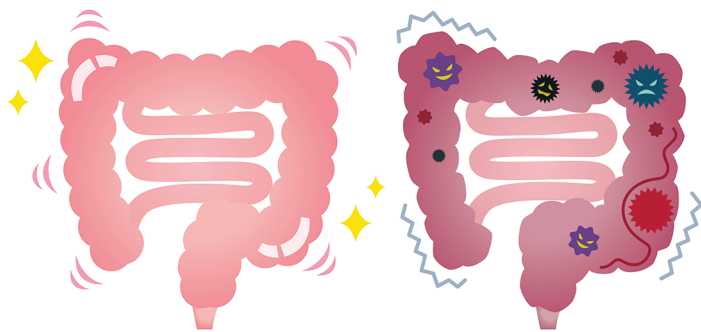
## I 肠道健康

### 一、肠道健康

肠道指的是从胃幽门至肛门的消化管，是消化管中最长的一段，也是功能最重要的一段。在功能方面，肠道是人体最大的消化吸收器官，也是人体最大的排毒器官，因此，肠道的状态决定了人体的健康状态。

肠道是人体最大的免疫系统！肠粘膜展开面积大约200~250平方米，是人体接触外来细菌最多的器官，淋巴组织最发达，集结了人体约60%~70%的免疫细胞，它们在提高人体免疫能力、维护人体健康方面，起着关键性的作用。

人体的自愈能力非常强大，其中，肠道扮演了重要的角色。德国国家科研机构在一份研究报告中称：“如果能治疗疾病的物质都称作“药”的话，人体自身可以产生一万多种“药”！其中70%以上是由肠道产生的。一般的疾病靠这些“药”完全可以治愈。”所以，从这个意义上说，肠道微生态平衡支撑了整个生命活动过程，一点也不为过。



健康

不健康