



[特集:白砂糖の害は恐ろしい!パート1]

砂糖の原料は主として①サトウキビ②ビート(大根)から作られています。原料そのものにはビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますが、精製という最新技術で、その大事なビタミン、ミネラルを根こそぎ剥ぎ取ってしまいます。白砂糖は精白食品の代表食品であり、本来の砂糖は決して白色ではありません。精製の過程で薬剤を使い純白の白砂糖を作ります。その課程で、大切なミネラル・ビタミン等が奪われます。つまり“砂糖”は食品ではなく、自然界には絶対存在しない有害な食品添加物であるということなのです。



<白砂糖には依存症がある?>

甘いお菓子を食べだすと止まらない!という人は、実はただ甘いものが好きなだけでなく、砂糖依存症かもしれません。



<砂糖依存症の特徴>

甘いものを食べないと落ち着かず、イライラやストレスを感じると甘いものが必ず欲しくなるなど、甘いものが手放せなくなります。

<砂糖を過剰摂取していると……>

過剰摂取するとイライラ、頭痛、疲れやすい、めまい・立ちくらみ、集中力がない、落ち込みやすい、怒りっぽい、手足が冷える、朝起きるのが辛いなどの低血糖の症状がでることがあるそうです。



<砂糖中毒はうつ病につながる!>

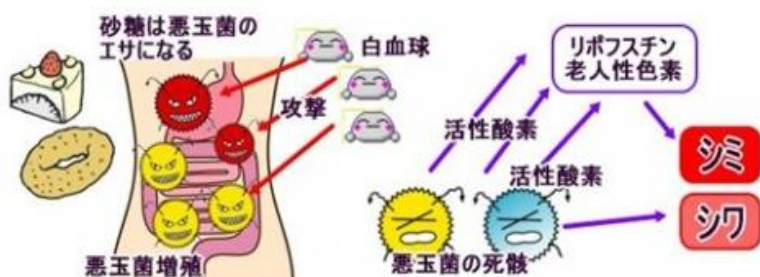
砂糖中毒が「うつ」を引き起こす原因として、ビタミンB1不足が挙げられることがあります。糖の代謝に必要とされるビタミンB1ですが、砂糖を摂り過ぎたために、足りなくなってしまうことがあるとされているのです。



<美容の大敵!>

アルツハイマー病や動脈硬化、骨粗しょう症などの病気のほか、肌トラブルや髪への悪影響など、美容にもよくないと言われています。

砂糖は色素沈着の成分“リポフスチン”発生の原因になるといわれています。“リポフスチン”は、年をとると出てくる斑の原因のひとつと言われています。



*パート2につづく!!