



[特集:白砂糖の害は恐ろしい!パート2]

先月号の、白砂糖の過剰摂取による害をまとめると、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、うつ病、アルツハイマー病や動脈硬化、骨粗しょう症などの病気、肌トラブルや髪への悪影響、早老等々、他にもまだ沢山の害を身体に与えることが知られています。

知識を味方につけて、あなたの、そしてあなたの大切な人の未来を守ろう!!!

<甘い物を摂る機会が多い人は...>

★ビタミンB1を摂ろう♪

砂糖の摂り過ぎが気になる人は、特に意識してビタミンB1を摂取しましょう。糖の代謝に必要とされるのがビタミンB1です。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言われています。



<食品添加物を体に取り込んでも、影響を最小限に抑える方法>

★唾液の力♪

唾液には食品添加物など体の負担となる有害物質を中和し、その影響を低減させる効果がありまた唾液に含まれる酵素が、食品に含まれる発ガン性物質を抑え、ガンの予防につながります。食事の時によく噛むだけで、唾液の分泌を促してくれます。

★デトックスを試みよう♪

体内からのデトックス比率は、排便が約75%・排尿が約20%・汗から約3% 残りの2%が爪、髪からと言われます。

ですから排泄をスムーズに行うことはとても大切なことなのです。

白砂糖だけでなく、食品添加物や農薬、薬、トランス脂肪酸など、体に負担をかける可能性があり、脂肪に溜まるともいわれている「現在の毒」のデトックスにも役立ちます。

★食物繊維♪

デトックスしたいときは不溶性食物繊維を多めに摂ると良いです。

不溶性食物繊維は、水に溶けにくい食物繊維。

不溶性食物繊維は糸状で、穀類、豆類、いも類や筋っぽく繊維質が豊富な野菜、果物などに多く含まれ、胃や腸で水分を吸収して、腸のぜんどう運動を促し、便通(デトックス作用)を促します。

食品添加物を吸着して、便と共に排出させるといわれています。



<上手に糖분을回避する“シュガーデトックス”のコツ>

★食事は基本を大切に!

★自然な甘さのフルーツに手を伸ばそう!

★甘いものが欲しくなったら水分補給をしよう!

★砂糖の代わりにハチミツを使おう!

★よく眠り疲れを残さない!

