

「糖質過剰が乳がん、大腸がんに導く」

世界中の先進国、そして私たちの生活は糖にまみれている。ほとんどすべての飲食物に糖が使われている今、摂取過剰になっているのは大人だけでなく子供においても同様です。異化糖を用いて吸収しない形にしたとしても、腸の炎症を伴ってしまうと、体内に吸収され異物として糖のアレルギーを発症する人たちがいたり、科学によって工夫されつつも糖を摂取する習慣を続ける限り、私たちの健康はいつまでも改善しないのかもしれない。

50年越しの調査によって蔗糖が癌を誘発する可能性を発見した

今年9月24日におよそ50年にわたって調査された研究で、蔗糖の摂取量と癌に関することを示唆するものが出されました。文中では、マウスの実験において蔗糖を毎日摂取した群では乳がんの発生が高く、高炭水化物食の30%においても乳がんが発生したと報告した。このことから、乳がんと蔗糖の関係が疑われている。

また、その他にも大腸がんに関係することが示唆され、昨今増え続ける大腸がんの一因ではないかと推測される。その他、βグルクロニダーゼと膀胱癌の関係が示され、アルコールを多く飲む人たちは膀胱癌になるリスクが増大する可能性がある。

糖分が少ない生活は不幸？

私たちの生活において糖は必要不可欠であることは間違いありません。ただし、少量で十分であることを理解しておかなくてはなりません。「糖分を摂ることで脳がよく働く？」いいえ、それは誤った認識であると断言できます。脳は少量の糖で十分に働きますが、過剰な糖によって逆に働きが悪く、ダルさを引き起こしています。そればかりか、糖の過剰摂取は脳の劣化、痴呆を早期に呼び込むと考えられています。

糖を摂取することで私たちは幸せを感じるかもしれません。そして習慣化、常習化していくことでまるで麻薬のように私たちの体を病気へと導いています。最も一般的な問題は血糖調節障害、糖尿病ですが、その他にも自己免疫疾患、橋本病、甲状腺機能低下症に至る人も少なくありません。ワカツキカイロでもよくみかける問題ですが、本人が自覚している場合はごくわずかです。私たちの体をどれほど糖が蝕んでいるのか私たちはわかりません。

過剰な糖分摂取による症状

夜、夕食後に何かを食べる、寝る前に何か食べないと十分に睡眠がとれない、朝寝起きが悪い／だるい、朝食を食べない／食欲がない これらの症状を感じているならば少なからず血糖調節障害を持っています。もしかしたらホルモンバランスも悪くなっているかもしれません。時々、更年期による障害と糖分が多いための体調の悪さを混同している場合があります。更年期障害？と思ったならば糖分の摂取を控えてみると早期ならば改善するかもしれません。

まとめ

調査研究によって砂糖は様々な癌を引き起こす可能性が示唆されました。世の中に増え続ける癌患者もこの一因があるかもしれません。最近水、茶にも砂糖が含まれています。ほとんどの人達が過剰な糖分を摂取していて、子供のうちから糖分摂取の食育がすすめられています。健康な人生を歩みたい願いを叶える第一歩は砂糖を控えることから始まるのでしょうか。 出典：Sugar and cancer: A surprise connection or 50 year cover up?

お知らせ

- ✓ 年内は12月29日(金)まで診療します。
- ✓ 年始は1月5日(金)から通常診療します。
- ✓ 12月17日(祝)は休日診療いたします。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE から問い合わせも可能です。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

