

糖分への欲求・・・体調が悪くなるサイクル

寒い時期、糖分を摂取する機会がとて多くなる。年末から様々なイベントが続くこともその一因だが、寒暖の差や花粉、PM2.5などの見えないストレスによって欲する人が増える事も多い。意識の上では「減らさなきゃ・・・」と思うものの、現実には飲料物、休憩の合間、移動中など習慣的に摂取してしまう。こういったことは、無意識ではあるものの、ストレスのサイクルが関わっていることも多い。今回は問題点を認識し、意識的に糖分を減らしていこう。という話を紹介する。これを介して今年一年を体調良く過ごしてほしい。



糖分を摂取してしまうのは、意識下にあるストレスを感じた時に限らない。例えば、人から怒られた。摩擦があった。介護に疲れている。など対人的なストレスは問題として認識しやすいが、そればかりではないことに注意してもらいたい。特に女性においては寒さ、寒暖の差は大きなストレスの原因になるので朝のダルさなどを感じたり、甘いものへの欲求が高まっているならばストレスを感じていると思ってもらいたい。

＜ストレスと糖分のサイクル＞

○ストレスを脳が感じる(前頭葉) → 脳が活性化して、活発になる(自律神経が興奮) → 身体の代謝が早くなるが、偏った代謝を起こす(ストレスを軽減させるホルモンが増える: 感覚が鈍くなる) → おっちょこちよいになる

○偏ったホルモン代謝 → 味が濃いものへの欲求が高まる(ジャンクフード) → 甘いものへの欲求が高まる(血糖値の上昇)

○血糖値とホルモンの偏り → 脳が活発にならなくなる(意欲の低下、集中力の欠如、午前中のダルさ) → 刺激物(珈琲、アルコール、タバコ、香辛料など)への欲求が高まる → 一時的な脳の活性化(30分～45分程度でだるくなる) → 再び欲求

この状態が長くなると、知らないうちに青あざができやすくなり、怪我が治りにくくなる。また、憂鬱感を感じる時間が悪くなるにつれて長くなる(特に一人にいる時)。太りやすく(特にお腹周り)、痛みにも敏感、アレルギー症状の悪化、腸症状の悪化(便秘や下痢)などに続く。脳内では、タンパク質が足りなくなる傾向にあり(食事では摂らない)、神経伝達物質が不足したり、脳細胞を維持することが困難でポロポロになってしまう。その結果、意欲が著しく低下してしまう。また、睡眠への影響が出てしまい(おなかが空いて眠れない。夢を見やすい。浅い睡眠など)体力も徐々に消耗してしまう。

糖分から脱却するために:

癖になってしまった糖分摂取から脱却するのは重症度によって必要な時間が異なるが、ひどいタイプであっても半年程度。軽度であれば3週間程度で改善する。砂糖の摂取を控えるのが重要であるが、重傷なタイプはお腹が空かないように(血糖値を下げ過ぎないように)間食を摂る必要がある。間食にはお腹がすぐ前に摂り、アーモンドやクルミなどがよい。その他、糖分のないシリアル

を食べる方法もあるが、麦のアレルギーや甲状腺の問題を持っている人たちはNG。ライスマルクは浅い眠りを改善させるのに効果があるため、夕食後などに飲むと良い。その他、食事の中心は野菜にしなくてはならない。葉物を特に含め、スプラウトも効果的。主食が野菜であり、おかずはタンパク質を含むもの。とするとよい。パンは勧められない。ごはんは玄米や精米を少なくしたものを食べることを勧めている。

また、魚の油(特に青魚)は私たちの細胞内を走っている電気信号を適切に伝えるために必要不可欠なので、魚の摂取も重要な因子になる。エゴマなども効果があるが魚の方が吸収が良い。

出典: "WHY WE GET SUGAR ADDICTED AND HOW TO BREAK BRUTAL CYCLE" Phill Maffetone

お知らせ

☆2月21日(日)、3月20日(日)は日曜診療いたします。9時～18時まで受け付けています。

☆2月10日(水)は学会のため休診いたします。3月9日(水)は勉強会のため休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com