

使われすぎている糖類： ～いかに摂取しているか～

砂糖を摂取しているかと聞かれても、あまりピンとこないかもしれません。出来上がった食べ物やレストランで砂糖を自分でさらに足す機会は早々多く目にする場面ではありません。しかしながら、世界的に糖類の消費量は年々増加傾向であることを御存じだろうか。知らず知らずのうちに摂取“させられている”ことをもっと意識するべきです。それはまた大人だけでなく、子供たちにおいても砂糖・糖類の摂取量が増えています。



砂糖そのものについて今回は触れませんが、糖類は町の至る場所、至る食べ物に含まれています。パン、シリアル、コーンフレーク、麺類、ケーキ、ベーグル、マフィン、飲み物など多くの摂取

する機会があります。砂糖・糖類が不健康であることは多くの組織、研究で検証され、提唱されているにもかかわらず、政府は糖類に対する規制や指示は未だ強いものではありません。このような背景は戦争時に飢餓による影響を受けているようです。WHOはこれを“Nutritional Transition”と呼んでいます。糖類の日常的な過剰摂取は次のような影響があることは明らかになっています。

- ☆病因：肥満、糖尿病、アルツハイマー病、脳卒中、高血圧、心臓疾患全般
- ☆慢性病：慢性的な炎症に一部関連し、関節炎、関節包炎、筋、靭帯、骨の破壊に関連しています
- ☆慢性疲労症候群と鬱に関連し、抜け毛にも影響を与えます
- ☆脂肪の増加（摂取した糖類の約40%は脂肪に置き換わります）
- ☆口腔疾患（虫歯を含む）、加齢（糖化による細胞劣化の進行）の促進や脳の老化

また、自然界に存在しない精製された糖類（カタカナ表記の糖類が多い）は糖尿病やその他の疾患を誘因しやすいとされます。アクティブに運動やトレーニングをしている人たちほど糖類の消費は多くなりますが、彼らの方が脂肪は増加しやすい傾向にあります。習慣的に多い糖類を摂取することで、代謝系に作用し、エネルギー消費は脂肪由来よりも糖由来が多く、エネルギーは枯渇状態に陥りやすい傾向にあります（脂肪の代謝効率が低下）。それらに加えて、ちょっとしたミスを繰り返しやすい傾向にある場合も糖類の過剰摂取が起因しているケースが多々あります。運動選手の能力低下、学生の記憶力の低下や脳の活性低下、様々な職業におけるちょっとしたミスを連発する場合には糖類の過剰摂取を疑うべきでしょう。交通事故に至ってもアルコールよりも糖類が影響したものがより多い傾向にあると思われます。

そして、最も一般的な糖類の過剰摂取による障害は、眠気と集中力の低下でしょう。特に食後の眠気と集中力の低下は要注意です。これは、血糖値の調節がうまくいっていない状態によく起こる現象です。また、糖類の過剰摂取をしている人ほど糖を求めます。糖類は添加されるばかりでもありません。近年の農業学は野菜や果物の糖分をいかに上げるか研究されており、実際にトマトやジャガイモ、サツマイモ、スイカ、パイナップルといったものは糖分の向上が著しいです。そう。砂糖を摂っていると自覚をしていなくても、摂取する機会は非常に多いのです。パン、シリアル、マフィン、ロール、パスタ、麺類、ケーキ、野菜ケーキ、野菜ジュース、ファストフード、チョコレート、パイ、キャンディーetc



糖類でも体への影響は様々です。自然な糖ほど体への糖の影響は少なく、自然な食品であるほどに糖類は少なくなります。黒糖、はちみつ、甜菜などは上記の様な健康被害は少ない傾向にはありますが、逆に多くの飲料水に含まれている精製糖は健康への負の影響力がより強くなります。また、健康的な食物に糖を添加して、表向きは健康に良い食べ物でも、糖の過剰摂取を引き起こす原因となる食べ物も多くあります。

そして、多くの不定愁訴、慢性症状に糖の問題は深く絡み合っており、糖の摂取を制限することで劇的な健康へのよい影響があるのも事実です。食事バランスに関する疑問やバランス等は直接聞いてください。あなたの状態と理想的な摂取バランスの指導をしていきます。

出典:philmaffetone.com “Oversold on Sugar Is the white stuff running you down and wearing you out?”

お知らせ

- ☆7月10日(水)は休診いたします。 8月11日(日)～15日(木)までお盆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