

◇「甘いもの中毒」◇

テレビの情報バラエティ番組などを見てみると、近年のスイーツブームは、まったくもって衰え知らずのようです。ただ、近年の様々な医学・栄養学的研究を通じてはつきりしてきたことは「甘いものは全くといってよいほど」食べる必要が無い「物だ」という事です。不要な糖分か、むしろ「甘いものは体にいい」って悪影響が多すぎたのです。ただ、私達は「甘いものを食べる」と「体に悪い」といったことを、いわば常識としてある程度は知っているわけです。「悪い」と分かっているのに「やめられない」状態を極端に表現したら「中毒」でしょう。

◇お米は大量の「砂糖」◇

角砂糖十四個(約55g)を溶かし



た砂糖水を飲んだ時と、「飯を茶碗一杯食べた時の、食後1時間の血糖値を比べてみました。血糖値はどちらが高くなったと思いますか？」

実は、砂糖水と「飯の食後1時間の血糖値は、実は全く同じ数値になるのです。では、「飯とパンを比べると、どちらが食後の血糖値が高くなるでしょうか？」これは、断然パンの方。砂糖を加えた菓子パンやケーキ類はもちろんです。プレーンな食パンでも、「飯以上に血糖値を上げるのです。」

「飯とパン」お米と小麦は、まさに「隠れた砂糖」と呼ぶべきでしょう。私達の健康にとって危険な糖質は、むしろ「甘くない」「こそ大量に隠れているのです。」

◇甘いものは「麻薬」である◇

私達は「甘さ」に魅力を感じます。

なぜ、「こんなにもたやすく」「甘いもの」の虜になり、その虜になってしまっているのでしょうか。

単においしいと感じるだけでなく、疲れた時に口の中に甘いものを入れると元気がなったように感じます。

「甘いもの」の代表は砂糖ですが、米やイモといった炭水化物の主成分であるブドウ糖も、体の中ですべて「ブドウ糖」となります。

実は、砂糖は脳に強い影響を及ぼして「麻薬」のような役割を果たしてしまうのです。つまり、「甘いもの」は、私達の意志に関係なく、脳に直接働きかけて糖質過多になるように誘うことができる物質というわけです。

砂糖や白米などを「マイルドドラッグ」と分類して、いずれも依存症を引き起こす危険なものとして注意を呼び掛けます。

人はそれらを注射したり吸引したり、飲んだり食べたりして体の中に入れると、何らかの「快感」が得られるわけです。ある物質によって、いったん脳の神経にいわば「快感の回路」が出来上がってしまうと、またその物質を体内に入れたくなります。それがドラッグによって引き起こされる現象であって、程度の差こそあれ、悪循環の回路をつくってしまうわけです。

砂糖も白米もそうですが、「精製」という過程がさらに「甘いもの中毒」の問題を深刻化させているのです。

玄米よりも白米、黒糖よりも白砂糖と、余計な成分を含まない純度の高いもののほうが、やはり麻薬性が高いのです。



◇老化の元凶は「糖化」と「酸化」◇

血液は粘着度が上がってドロドロになるので、単純に血管に詰まりやすくなり、それに加え血糖値が上がる事によって細胞や組織が損傷される「糖化」と呼ばれる現象が起こるからです。糖化が進んだ部位には強い毒性を持つ「終末糖化産物」(AGE)ができ、これが老化を早める原因物質になるわけです。このAGEは特に「コラーゲン」繊維を損傷しますから、肌のシワやたるみの他、心筋梗塞・脳梗塞、骨粗鬆症、白内障等を引き起こす原因物質ともいわれています。

老化を早める現象としては「酸化」の方がよく知られていますが、これも同じです。細胞内でのエネルギー生産の過程で、必ず酸素が使われるわけですが、そのいわば使い残しが毒性の強い「活性酸素」となり、細胞や遺伝子までも損傷します。これが「酸化」と呼ばれる現象です。酸化の方は、いわば「錆びつき」といえるでしょう。活性酸素は、肌荒れやシミはもちろん、動脈硬化やがんなど様々な病気の原因物質とも呼ばれています。実は、糖質を摂った時に分泌されるインスリンには、この活性酸素を過剰に発生させる働きがあるのです。つまり老元凶である「糖化」と「酸化」の両方を加速させてしまっているわけです。

「酸化」＝錆びる老化

- 糖質などがエネルギーに変換される時に発生する「活性酸素」が原因。
- 細胞を劣化させたり、遺伝子情報を傷つけ、老化を加速させる

「糖化」＝焦げる老化

- 血液中のブドウ糖と細胞や組織を構成するタンパク質が体温で加熱される事で起こる
- 皮膚や骨、血管などの弾力を保つコラーゲン繊維が切断され、細胞の劣化を起こす