果物（フルーツ）ジュース（マイク・ドンカース）

フルーツ・ジュースは、健康に良いものとされ、糖類だとは思われていない。だが、フルクトース（果糖）も、糖だ。穀物と同じことで、糖分そのものが悪いわけではなく、果物を「精製」するところに問題がある。商品化されたフルーツ・ジュースは、ホール（丸ごとの）フルーツではなく、皮や果肉が剥ぎ取られたフルーツで出来ている。皮や果肉は、繊維なので、糖を血流にゆっくり放出する働きをしてくれる。一番のお勧めは、そこそこのブレンダー（ミキサー）を買い、種、果肉、皮もそのまま（全部でなくとも一部でも）で、自分で新鮮なフルーツ・ジュースを作ることだ。

言うまでもないが、甘いフルーツには、苦いフルーツや酸っぱいフルーツよりも、糖分が多い。レモン、ライム、グレープフルーツ、ザクロ、ベリー、酸っぱいリンゴは良い。甘いフルーツで健康に良いものは、上記以外の柑橘類、サクランボ、パパイヤ、ココナツ、パイナップルなどがある。

蜂蜜、リュウゼツラン（アガービ）蜜、メープルシロップ（砂糖楓の蜜）の三つは、ファースト・シュガーであるが、極めて身体に良い物質（大量のビタミンCなど）を含んでいる。ほどほどに摂取すると、悪いものではない。自然が甘く味付けしてくれているので、食べ過ぎることはないはずだ。

化学甘味料は、何がなんでも避けること！癌になる。肝臓と神経システムをやられる。身体からなかなか抜けない。脳の裏側に住みつき、言葉通りに侵食する。砂糖と同じで、ゆっくりと累積的に身体にダメージを与える。もし敢えて砂糖か人工甘味料かという究極の選択をするなら、私は迷うことなく砂糖を選ぶ。食品を買うときに、アスパルテーム（aspartame）、スクラロース（sucralose）、サッカリン（saccharine）、チクロ（cyclamate）、アセスルファム・ケイ（acesulfame-k）、その他の甘味料が入っていないことを確認すべきだ。「ライト」とか「ダイエット」などと商品名に入ったものには、たいてい入っている。無糖のチューイングガムには、アスパルテームか何らかの甘味料が入っているだろう。

アスパルテームは商品名「パルスイート」や、さまざまな「ゼロ」飲料など、低カロリー、ゼロカロリーを宣伝文句に販売されている。スーパー、コンビニなどで成分表示を見てほしい。これを開発したG.D.サール社のCEOは、タミフルで儲けたラムズフェルド元国防長官である。同社は遺伝子組み換え特許独占で有名なモンサントの子会社である。人体に有害というよりも、有害だから普及させていると考えるべきだろう。