果糖の害

砂糖はインベルターゼによって、ブドウ糖と果糖に加水分解されます。

ブドウ糖はデンプンなどの糖質の主原料であり、生体はブドウ糖の代謝系を持っています。

血糖値とは、このブドウ糖の血中濃度を示しています。

一方果糖の方は、生体は上手く代謝することができません。

そもそも生体は、果糖が大量に生体内に入ってくることを想定して作られてはいません。

果糖は小腸で吸収され、門脈から肝臓に行くと、脂肪の合成に利用されます。

果糖から合成される脂肪はVLDLとなって血液中に入っていくか、中性脂肪となって肝臓に留まるかします。

しかし、肝臓での処理能力は大きくないため、果糖を大量に摂ると、生体は処理しきれずに全身に回ってしまいます。

血中に果糖が入り込むと、生体は大変なことになります。

果糖はブドウ糖と違い、細胞が取り込んで解糖系でエネルギー産生に利用することができません。

そして果糖は、ブトウ糖の10倍以上も糖化反応を起こしやすいのです。

糖化反応（グリケーション）とは、細胞に糖がくっついて糖化最終産物（AGE）を作ります。

糖化した細胞は正常な代謝が障害され、機能が破壊されていきます。

糖尿病が怖いのは、この糖化反応が全身に起こり、様々な合併症が起こってくるからです。

糖尿病の三大合併症は、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性腎症」、「糖尿病性神経障害」、の 3つです。

ところが普段から砂糖や異性化糖（HFCS、ブドウ糖果糖液糖）をたくさん摂る人は、果糖によって糖化反応が進んでいくために、糖尿病と診断されなくても、糖尿病性合併症が起こってくるのです。

すなわち、網膜症による失明や、腎症による腎不全、原因不明の神経障害など。

血液検査で血糖値が正常と診断された人でも、糖化反応が相当進行している人が実際にいます。

果糖は非常に危険な糖です。

健康診断で血糖値が問題無いと言われても、果糖をたくさん摂る食生活をしている人は決して安心できません。

追記

・品種改良された、非常に糖度の高い果物を摂り過ぎれば、同様の害があります。

・蜂蜜は天然の異性化糖です。

・果糖の過剰摂取によって脂肪肝になると、果糖の代謝能力が低下し、よりグリケーションが進行するという悪循環が起こります。

・神経障害は眼に来ると言われています。日本人の視力障害がかなり増えていますが、これは甘い物の摂りすぎと関連している可能性もあります。