あなたが知らない「糖」が起こす病気

脂質、炭水化物、タンパク質。これらは私たちが生きていくために必要な、「三大栄養素」とされています。「質のいいもの」であれば、脂質やたんぱく質をとることは、体のために非常に必要です。しかし「炭水化物」には、脂質、たんぱく質をとりすぎること以上の、恐ろしい害があります。たとえば動脈硬化の本当の原因は何かというと、炭水化物であり悪い脂質であり塩素なのです。  
　  
炭水化物は糖に分解されＡＧＥ（糖化最終生成物）という有害物質が作られます。これが体の至るところで細胞を傷つけ、感染症やがん、アレルギーにかかりやすくします。おまけに、糖はウィルスやガン細胞の〝大好きなエサ〟なのです。実際に、糖尿病の人は感染症にかかりやすく、治りにくいというデータがありますし、ガンの進行も早い場合が多いのです。つまり健康になるためには糖質のとり過ぎをやめることが重要なのです。

この場合とくに問題なのが「直接糖」です。糖質の有害性を指摘すると、「でも、糖質は体の大事なエネルギー源なのでは？」といわれそうです。たしかに間違いではありませんが、きちんと理解するためには、直接糖と間接糖の違いを知っておくことが必要です。また、最悪人体は糖質を一切とらなくても糖質を作り出せますから。まず「間接糖」＝「自然な形の糖」とは食べ物のなかに、さまざまな栄養素と一緒に含まれている糖質のこと。  
　  
一方「不自然な形の糖」とは、食べ物を抽出精製して生まれた、ただの糖のカタマリになっているもの。私はこれを「直接糖」と呼んでいます。砂糖や精製された白い米や白い小麦といった「白い炭水化物」は、いずれも直接糖です。栄養価が高いイメージのあるハチミツや黒砂糖、三温糖なども、いってしまえば植物から不自然に糖分だけを取り出した直接糖です。これらの直接糖をとることは、はっきり言って体には有害でしかありません。

間接糖だからといってそればかり取っている人がいますが、これもまた体に有害です。玄米や果物や根菜などがこれに当たりますが、こればかりではやはり体に悪く糖質頼みの体になってしまいます。なぜ雑食を勧めるのかといえば、肉でも魚でも葉物でも栄養素が多いだけでなく糖質が少ないこと、そしてごま類や海草類も同様に糖質が少ないこと、そしてなによりもこれらの食材がインスリンスパイクを作らないので、体にとって負担の少ない食材であるということが健康上は重要なのです。

フォームの始まり

[いいね！](https://www.facebook.com/) · [シェア](https://www.facebook.com/ajax/sharer/?s=22&appid=25554907596&id=770989709651451&p%5B0%5D=100002212881426&p%5B1%5D=770989709651451&share_source_type=unknown)

* [細川 博司](https://www.facebook.com/seiichiro.hosokawa)さん、[野崎 利晃](https://www.facebook.com/kodakaraonly)さん、[甲斐 由美子](https://www.facebook.com/y.kai1)さん、[他1,384人](https://www.facebook.com/browse/likes?id=770989709651451&actorid=100002212881426)が「いいね！」と言っています。
* [シェア250件](https://www.facebook.com/shares/view?id=770989709651451)

[**高橋 政光**](https://www.facebook.com/shokuikumasamasa?fref=ufi) 甘い物を欲する習慣がどうなのか

[9時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/770989709651451?comment_id=770994009651021&offset=0&total_comments=9) · [いいね！](https://www.facebook.com/) · [5](https://www.facebook.com/browse/likes?id=770994009651021)

[**福島 哲**](https://www.facebook.com/fukushima.satoshi2?fref=ufi) シェアさせて頂きます。感謝

[9時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/770989709651451?comment_id=770994562984299&offset=0&total_comments=9) · [いいね！](https://www.facebook.com/) · [2](https://www.facebook.com/browse/likes?id=770994562984299)

[**細川 博司**](https://www.facebook.com/seiichiro.hosokawa?fref=ufi) 安全な穀物をよく噛んで食べる。  
これをしないのはあきまへん。

[9時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/770989709651451?comment_id=770994919650930&offset=0&total_comments=9) · [いいね！](https://www.facebook.com/) · [9](https://www.facebook.com/browse/likes?id=770994919650930)

[**Sawako Nakano**](https://www.facebook.com/nnatume?fref=ufi) 理屈は理解しますが自分は無農薬無肥料な玄米＆根菜＆植物系発酵食品は一生食べると想います。抜いた時より何倍も調子が整いますから。体質に合っているため。

[8時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/770989709651451?comment_id=770999649650457&offset=0&total_comments=9) · [編集済み](https://www.facebook.com/) · [いいね！](https://www.facebook.com/) · [14](https://www.facebook.com/browse/likes?id=770999649650457)

[**マクロ美風**](https://www.facebook.com/kftnaga?fref=ufi) 糖質を制することが健康な生き方のポイントだと私も常日頃訴えています。  
シェアさせていただきます。

[8時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/770989709651451?comment_id=771004536316635&offset=0&total_comments=9) · [いいね！](https://www.facebook.com/) · [5](https://www.facebook.com/browse/likes?id=771004536316635)

[**猪塚 靖脩**](https://www.facebook.com/yajirusiuepuni?fref=ufi) シェアさせて頂きます☆

[7時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/770989709651451?comment_id=771022442981511&offset=0&total_comments=9) · [いいね！](https://www.facebook.com/) · [2](https://www.facebook.com/browse/likes?id=771022442981511)

[**Kaoru Noguchi**](https://www.facebook.com/kaoru.noguchi.56?fref=ufi) 何度言っても止められない人は、何を言っても理解しません。でも押し付けなく説得せずの姿勢で話をして行きます。シェアさせていただきます。

[7時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/770989709651451?comment_id=771062739644148&offset=0&total_comments=9) · [いいね！](https://www.facebook.com/) · [2](https://www.facebook.com/browse/likes?id=771062739644148)

[**山口 勝彦**](https://www.facebook.com/katsuhiko.yamaguchi.3?fref=ufi) 糖尿病治療で入院療養中ですが、なんと糖尿病の主たる悪化の要因は【強度の心理的負荷】なのが、医学的検査で一致した。  
環境変えるのが、一番速効性がある治療方法。

[5時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/770989709651451?comment_id=771110576306031&offset=0&total_comments=9) · [いいね！](https://www.facebook.com/) · [2](https://www.facebook.com/browse/likes?id=771110576306031)

[**丸岡 寿子**](https://www.facebook.com/toshiko.maruoka?fref=ufi) ラーメン　パスタ　パン好きの妹は　昨年末の健康診断で　動脈硬化と言われ　再々検査の結果　就職試験の合格になりました。  
今まで　いくら言っても本人は　食べていないつもりでしたので　この記事を　メールさせていただきます。

フォームの終わり