現代日本人は「糖質ジャンキー」

「そんなことを言ったって、糖をとらなくては頭が働かない」こんなふうに考えた人も多いと思います。たしかに、よく「脳はブドウ糖しか栄養にできない」といいます。そう考えると、あたかも糖質だけが脳の栄養源であるかのように思えて、つねに糖質を、しかもふんだんに補給し続けなければならないと思ってしまうでしょう。しかし、極端なことを言えば糖質なんてなくても脳は働きます。私たちの体には、糖質を使わずにエネルギーを作り出す機能が、もともと備わっているからです。  
　  
その機能は、二つあります。一つは、「糖新生」という機能。これは、乳酸菌、アミノ酸、グリセロールからブドウ糖が作られる――文字どおり「糖を新しく生む」という機能で、肝臓が担っています。乳酸は糖質から、アミノ酸はたんぱく質から、グリセロールは中性脂肪から生まれる物質です。つまり、最終的に作り出されるのはブドウ糖ですが、脂質もたんぱく質も材料になっている。糖質だけが脳の栄養源というわけではないのです。  
　  
もう一つは、肝臓が中性脂肪を脂肪酸に分解し、さらにケトン体という物質にまで分解するという機能です。最後に作られるケトン体が、エネルギー源となります。この機能に至っては、材料は脂質ですし、生み出されるエネルギー源はブドウ糖ですらありません。でも脳は、このケトン体もエネルギー源として利用することができます。「脳はブドウ糖しか栄養にできない」というのも、じつは大間違いなのです。糖質などほとんど補給しなくても、脳は働きます。  
　  
それどころか、糖は体も頭もベタベタに甘くして、さまざまな病気を引き起こし、はては思考力や判断力といった脳の働きにまで悪影響を及ぼします。糖質は、脳のドーパミン報酬系というところに作用し、多幸感をもたらすと推測されています。「幸せになれるのならけっこうじゃないか」なんて思うかもしれませんが、脳が多幸感にかまけている間に、ドーパミンやアドレナリンといった、思考力や行動力を司る重要な神経伝達物質の機能がおかしくなっていきます。そうなると正常な思考や行動ができなくなり、極端に落ち込みやすくなったり、反対に攻撃性が高まったりするのです。  
　  
砂糖は、「この世でもっとも古い歴史のある覚せい剤」です。よく「甘いものを食べると幸せになる」といいますが、これは脳がラリっているようなもの。本当に満たされて幸せになっているのではなく、幸せに感じるよう、バカにさせられているだけなのです。白い炭水化物も同様です。白いご飯、ラーメン、パスタ……大好きという人は多いでしょうが、やはり糖質で得られる多幸感を求めて、脳が食べたがっているのです。高血圧を気にする前に、コレステロールを気にする前に、まず、注意すべきは糖質――なかでも不自然に精製され、糖質のカタマリとなっている直接糖（黒砂糖もてんさい糖も三温糖もみな同じ）をとらないようにすることなのです。

内海　聡　　砂糖を食べるとバカになる。

野崎 利晃 　覚せい剤ですからw