現代日本人は「糖質ジャンキー」２

　糖は肥満の原因になり、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