砂糖業界が「砂糖は脳に必要」とか「砂糖は筋肉に良い」という宣伝しているのをよく見かけます。これは半分真実の巧妙な表現です。脳がグルコースを利用しているのは真実であり、筋肉の発達にも不可欠ですし、だから「砂糖は良いですよ」と砂糖会社は言っているわけです。しかしいわゆる炭水化物といわれるのは分解を重ねて糖になる間接糖ですが、砂糖は直接的に血糖をあげる直接糖です。この直接糖は体を多くの面で害することが様々な医学研究でわかっています。だから食養ではホールフード〔自然のまま丸ごと食べること〕を勧めているわけです。

砂糖はあらゆる「精製」食品に含まれています。ちょっとインターネットで検索するだけで、その弊害は調べることができるでしょう。砂糖の問題は砂糖だけにとどまりません。本来直接吸収的な糖であれば、それが三温糖であれ黒糖であれ同じです。砂糖は数ある食品の中でも最強に近い毒であるといえるでしょう。糖化(glycation)についての弊害についてはいろいろいわれています。糖はコレステロールに影響を与え粥状動脈硬化を作り出すとされます。この糖化は活性酸素を生み出し過酸化を誘導し、糖化が進むと体内ではＡＧＥ（糖化最終生成物）が生成され、それが粥状動脈硬化を助長します。

糖分は脳を動かすための必須成分ではないか？と思う人がいるでしょう。それは一面的には間違っていないのですが、それを単純に補充すれば体は甘えてろくな状態にはならなくなるのです。だから糖化の弊害は動脈硬化に限った事ではありません。砂糖のような直接糖は細胞を崩壊させやすくなり、ウイルスや細菌にも感染しやすくなり、アトピーなどアレルギーにもなりやすくなり、いわゆるメタボの主原因となり、癌にもなりやすくなり、精神的にも人を狂わせます。精神的に人を狂わせる機序を反応性低血糖などで説明しようというのが、分子栄養学に代表される考え方です。

ブドウ糖がダメだからといって近日は果糖（フルクトース）が宣伝されたり使用されています。しかし実は果糖のほうがブドウ糖よりもさらに害が大きいのです。え、では果物はどうなるんだ？という話になるでしょう。実際、果糖は、果物や蜂蜜に多く含まれており、ブドウ糖より甘いです。その段階で問題として認識しなければなりません。

現在、食品や飲料の製造に使われている甘味料の55％は、コーンを原料としており、アメリカのカロリー源のナンバーワンは、HFCS（高フルクトース・コーンシロップ）の形態です。これは日本でもその傾向が強くなってきています。多くの人が体重を落とそうとして頼りにしている低脂肪ダイエット食品に、実は、往々にしてフルクトースが大量に入っていますが、そうした加工食品では繊維が除去されているため、糖分が吸収されやすく健康に害があるのです。