砂糖業界　[**内海 聡**](https://www.facebook.com/satoru.utsumi?fref=nf)

[3時間前](https://www.facebook.com/satoru.utsumi/posts/760370177380071) ·

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。炭水化物の食べすぎはもちろん問題ですが、一番の問題は炭水化物ではなく直接糖なのです。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。そして間接糖だからといって取り過ぎれば同じように毒になります。

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。

甘いという言葉がありますが、確かにこれは砂糖だけのものではありません。だが甘いものを食べればやはり体も心もアマクなるのです。人工甘味料の猛毒性についてもぜひ参考にしてください。健康でいたいというのなら、子供を病気になることから本気で防ぎたいというのであれば、出来るだけ直接的な糖分や甘いものは避けねばならないのです。

糖は炭水化物であれば食べ過ぎない程度に摂取すても良いが、直接糖の状態で摂ると病原性が高い。