果糖のほうが砂糖よりもさらに害が大きい

砂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砂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、砂糖より甘いです。その段階で問題としては認識しなければなりません。

前述したようにブトウ糖も果糖も、要は糖なのですが、身体機能に及ぼす影響はまったく異なります。果糖の方が遥かに有害だったということ示したのがRobert H. Lustig医学博士ですが、その内容をごく簡単に以下に示しておきましょう。

もしも、百年前の人々のように野菜や果物からだけフルクトースを得るならば（もともとフルクトースは野菜や果物由来である）、一日に15グラムほど 摂取するだけであり、それほどの危険はないのです。野菜や果物で摂取する場合、繊維やビタミン、ミネラル、酵素、有益な植物栄養素と一緒になっているため、フルクトースのマイナスの代謝効果を緩和してくれると考えられます。

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、基本的には栄養上の価値が全くないといっても過言ではありません。

医学的に述べると、フルクトース代謝の過程で生成された脂肪酸は、肝臓や骨格筋組織の中に脂肪滴として蓄積し、インスリン耐性とNAFLD（非アルコール性の脂肪肝）の原因となります。インスリン耐性は、メタボリック・シンドロームや2型糖尿病へと発展していきやすくなります。また、グルコースは、空腹ホルモンであるグレリンを抑圧し、食欲を抑えるレプチンを刺激します。一方、フルクトースには、グレリンを抑える効果はなく、脳 とレプチンの通信を妨害します。そのため、食べ過ぎをもたらす可能性が増すのです。結論的には、フルクトースは、腹の脂肪を増やし、インスリン耐性、メタボリック・シンドロームを起こす、ということです。果物は品種改良されて糖度だけが増やされたものを食べると、とっても体に悪いのです。昔の果物はもっと甘みが少なく、体に良いものがたくさん入っていただけでなく、糖分の吸収をゆっくりにしてくれる自然の働きがあったことを忘れてはなりません。