



# 栄養基礎の習得

腸に炎症を引き起こす食品（糖）

RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH



# 腸に炎症を起こすトッピング3の食品

- 1 糖
- 2 悪い脂肪
- 3 食品毒



# 砂糖の何が悪いのか？

急速に体の中、体の外がしわくちやに



- 糖化
- タンパク質、脂質が変性  
(AGE：終末糖化産物)
- 血管のダメージ



# AGEとは？

## 終末糖化産物 (Advanced Glycation End Product)



タンパク質は形をゆがめられてしまう結果、

皮膚のしわ、たるみ、肌色の変化、フリーラジカルを産生させて全身のDNAにダメージを与える。

アンチエイジングにはこの糖化を抑制することが大切



# 砂糖 (SUGAR)

穀物（ご飯、パン、パスタ）、果物も含む

主食以外に

95 g / 日 の砂糖

（3000年前の祖先は全部で15-20 g / 日）



# 小麦 (wheat)

現代の小麦はフランシュタインと言われる人工的に遺伝子変異を起こして作られた

現代では遺伝子組み換え小麦も混入している危険がある



# 小麦 (wheat)

## グルテンタンパク質

リーキーガット、食物不耐症の原因になる

## ポリペプチド

エクソルフィン (モルヒネ様物質)  
脳内の報酬系を刺激する

脳内モルヒネをブロックするナロキソンを投与すると食欲、  
体重減少を認める



小麦 (wheat)

小麦を食べないようにすると禁断症状

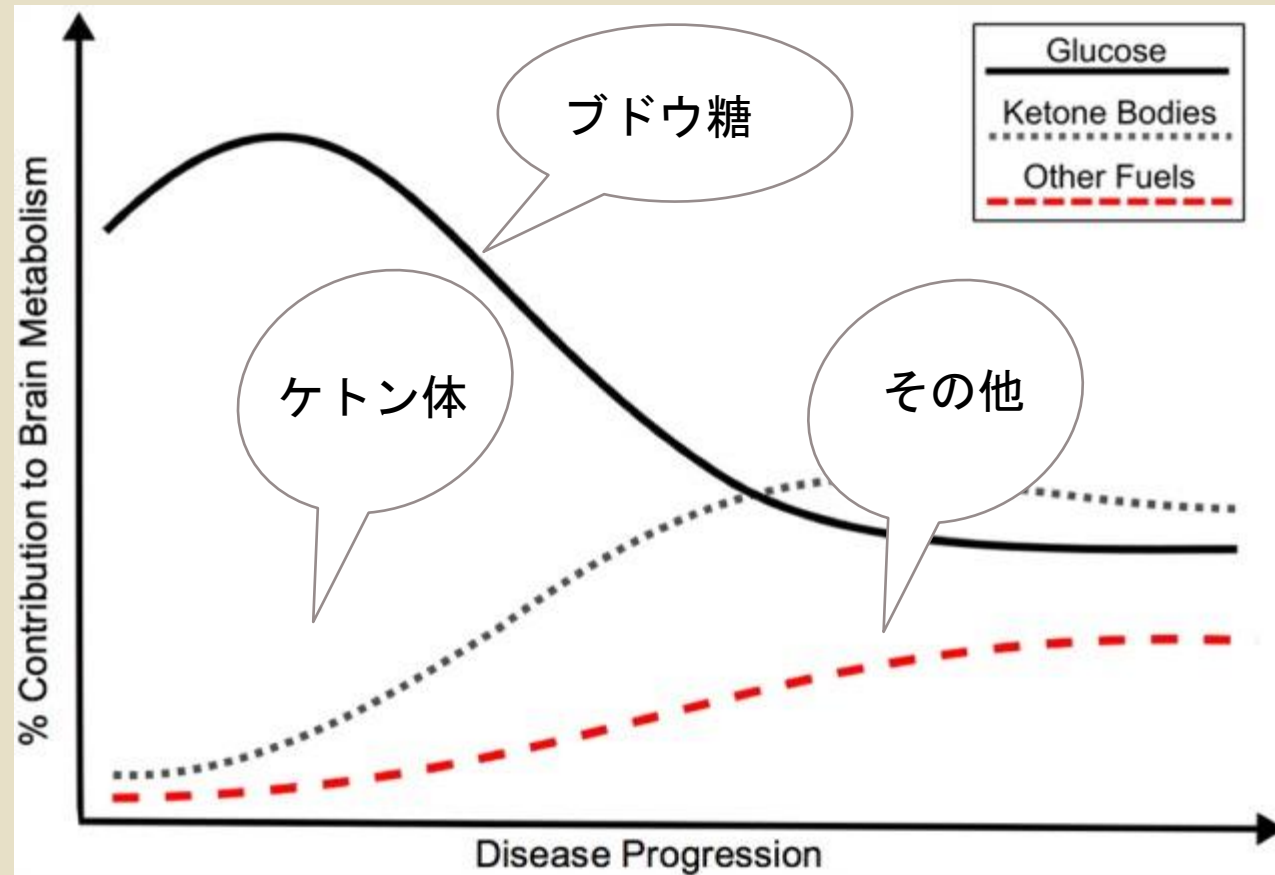
低エネルギー、吐き気、激しい欲求、うつ病、  
感情的な態度、頭痛など

アミロペクチン—血糖値上昇効果は砂糖より上





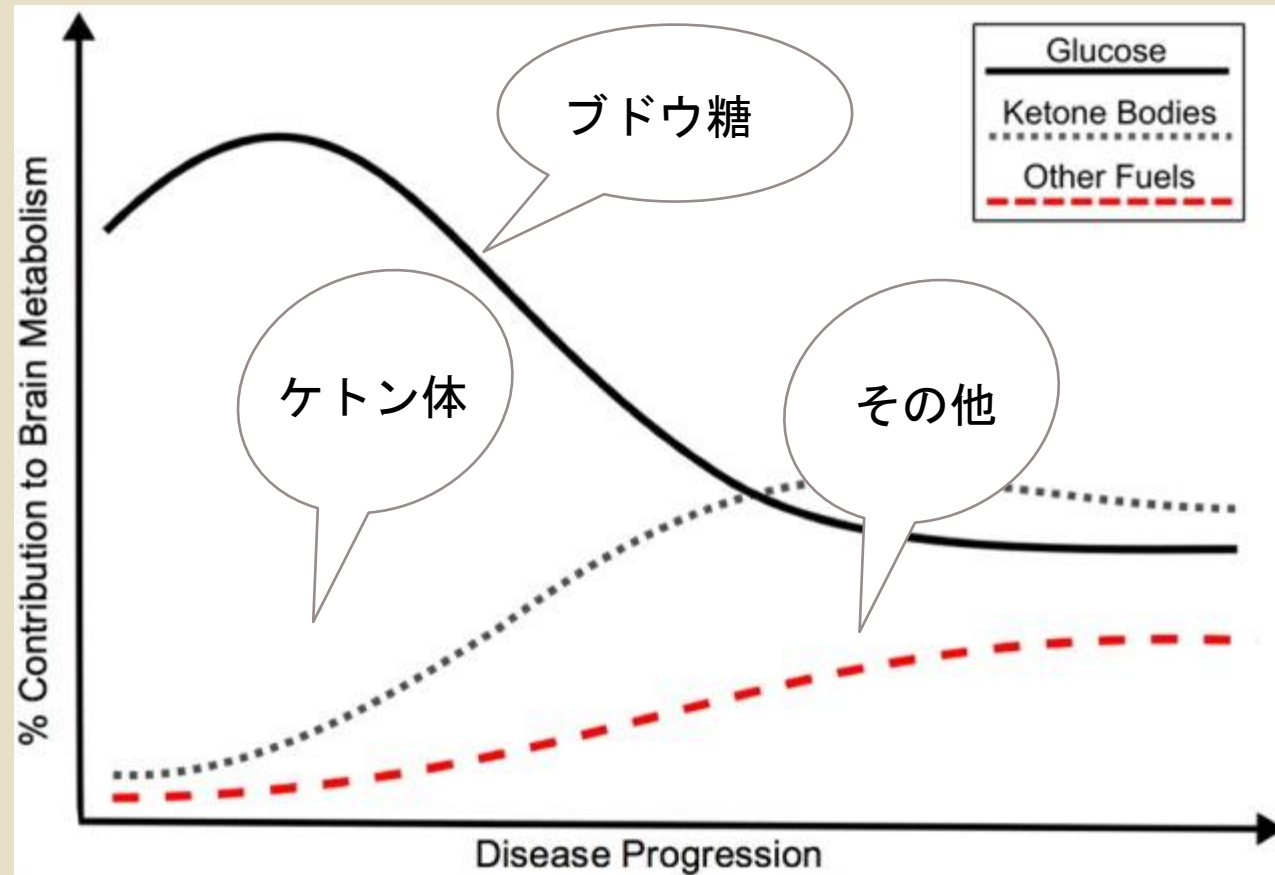
# 人は糖を利用する能力が年々低下



front aging neurosci 2017 29163128



# 人は糖を利用する能力が年々低下



front aging neurosci 2017 29163128



# 糖をメインの燃料をすると . . . .

- ・ 日中の機能低下
- ・ とんでもない食べたい欲求
- ・ 脳の曇り
- ・ 体重が減りにくい
- ・ 睡眠障害



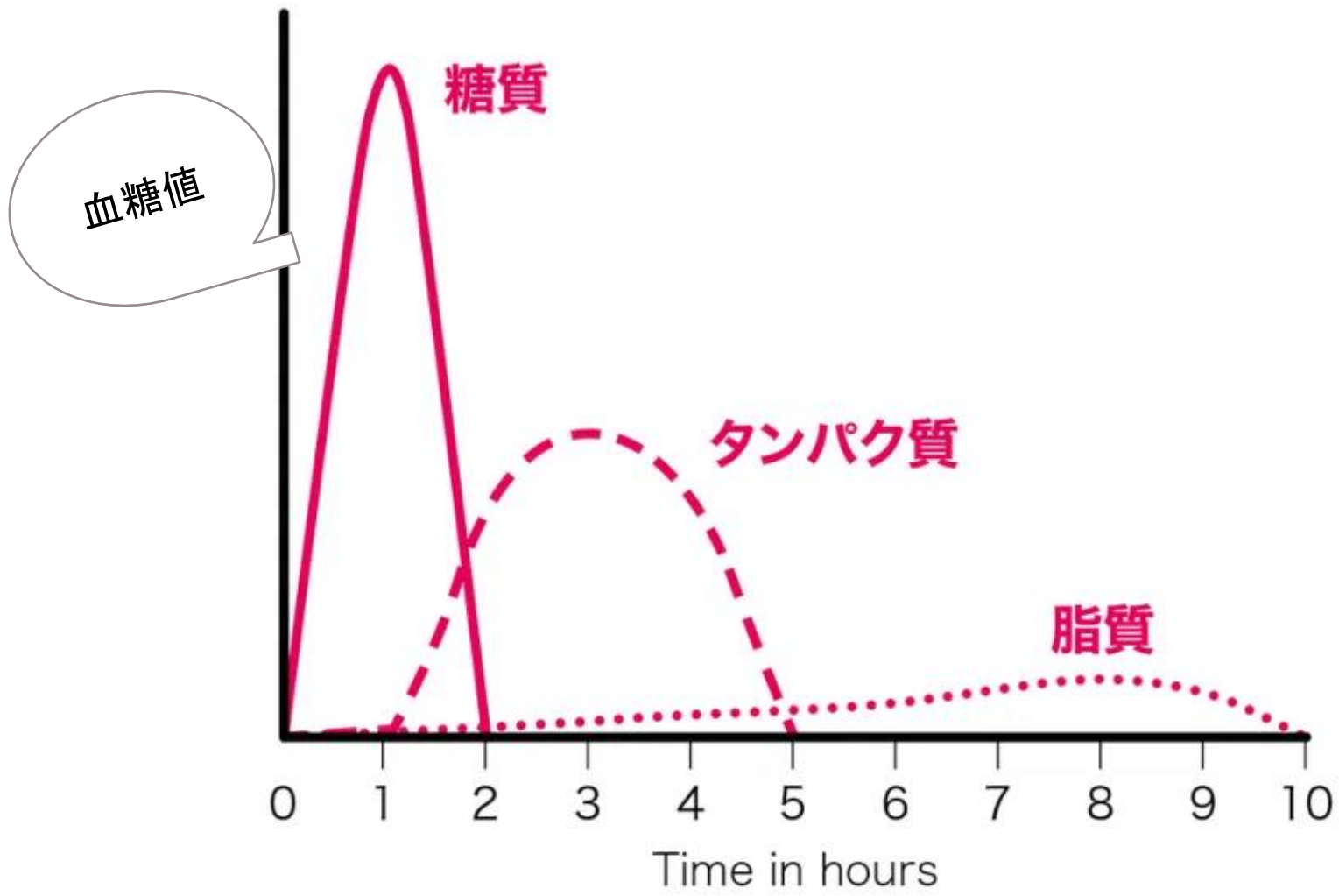


図 : [gestationaldiabetes.co.uk](http://gestationaldiabetes.co.uk)



