

砂糖の害

砂糖・特に白砂糖を口にすると、血糖値が急上昇し、その後血糖値を下げるインスリンの働きで低血糖になり、脳の機能を低下させ、イライラやうつ、他にも様々な症状を引き起こします。

◎砂糖の摂取により現れる症状

・免疫力低下（かぜや病気） ・便秘 ・虫歯 ・肌荒れ ・肥満 ・イライラ ・倦怠感 ・胸焼け ・高血圧症 ・骨粗しょう症 ・視力低下 ・肩こり ・妊娠異常（カルシウム不足） ・脳の機能障害 ・糖尿病 ・精子欠乏症 ・卵巣発育不全 ・不妊体質促進 ・抗菌作用減退

砂糖にはグルテン同様依存性もあります。血糖値の上がり方が早い分、落ちるのも早いので、1つ食べるだけでは収まらずもう1つ、もう1つと口にしてしまうなど依存性も高い事がわかります。ラットの実験でも、コカインより砂糖の方が脳内報酬系を刺激するという結果が報告され、砂糖はコカインよりも中毒(依存症)になりやすいという実験結果が発表されています。

また、砂糖を日頃から摂取している人は、どんなにいいサプリや化粧品を使っても治りにくいと言われています。体に必要なタンパク質・必須アミノ酸・ビタミンを壊すからです。

健康やダイエットだけの為ではなく、砂糖フリーは美容にも効果が期待出来ます。全てを0にする事は難しくても、今までより減らすことは可能です。ぜひ、日頃の生活で砂糖の量を意識して取り組んでみましょう。

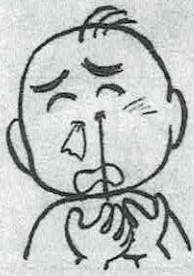
砂糖の作り方



※ 和三盆・三温糖は大丈夫という思い込みに注意しましょう。

※精製される過程でミネラルやビタミンなどの栄養素は落ちていきます。

白砂糖の過食で起こるその他の病気



血液が固まりにくい・貧血



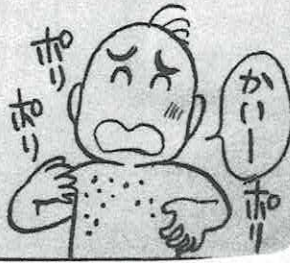
痴呆(認知症)



免疫力の低下
化膿しやすい
傷が治りにくい



アレルギー症状



白砂糖を大量に摂り過ぎた場合
血糖値を下げようとして
インスリンが過剰に分泌されると
血糖値は下がりすぎ
低血糖に陥るのよ

そして
もっと怖いのが
低血糖だ

低血糖になると



糖値を上げようとして
攻撃ホルモンとも言われる
アドレナリンが出て暴力をふる
いたくなったり、
非社会的行動 校内暴力などが
起こる。



脳は正常に判断できなくなり
イライラ・神経過敏・めまい
が起こる。



腸の働きが悪くなる。
腸にガスが溜まりやすく
下痢・便秘になる。