

体に良くない食べ物

1, 果物

ビタミンやミネラルが豊富なのは確かですが日本の果物は糖度が高く品種改良されているので果糖が多く含まれています。

人間はエネルギーとしてブドウ糖を優先的に使います。果糖はエネルギー転嫁の順番が遅く脂肪として身体に蓄えられてしまいます。

ジュースになっているものは最悪です。人間本来の消化、吸収システムを無視しています

2, ポテトチップス

「食べる公害」とも呼ばれています。120度くらいの高温で炭水化物を加熱するとできる発がん性の高い「アクリルアミド」が大量に含まれています。

ポテトチップスは油で揚げていますが時間が経った油は細胞膜をも変質させてしまい健康を損ないます。

3, 食パン、菓子パン

白米やうどんも糖質ですがそれよりも血糖値の上昇（GI 値）が高い食べ物です。製造過程で「イーストフード」が混入されていて、イーストフードは人工的に造られた物質で、発がん性があるといわれています。

日持ちするパンにはもれなく防腐剤が混入されています。

「食べるプラスチック」と言われるトランス脂肪酸が多く含まれています。トランス脂肪酸はビタミンの消費が激しくなり、免疫力も低下して花粉症などの疾患にかかり易くなります。前述したポテトチップスにも大量に混入されています。

おまけ

1972年に東北大学名誉教授の近藤正二医学博士が「日本の長寿村短命村」（サンロード刊）を刊行36年間、日本中を歩き長寿者が多い村、短命者が多い村の生活様式を調査しました。研究結果を11の暮らし方からまとめることができます。参考にしてください。

- 1, 健康、長寿の秘訣は食生活である
- 2, 酒を飲む習慣があるひとは短命ではない
- 3, ハードワークに従事している人のほうが長生き

- 4, ご飯を食べ過ぎる人は早死
- 5, 魚ばかり食べて野菜摂取が少ないと早死
- 6, 大豆製品を大量摂取していれば長生き
- 7, 野菜をたくさん食べれば長生き
- 8, 果物を大量に摂取すれば早死
- 9, 海藻をたくさん食べれば長生き
- 10, 肉の食べ過ぎは早死
- 11, 塩分過多は早死

食べ物と生活習慣、そして
正しい知識のもとに
運動することが健康的に
長生きできる秘訣です。