

痛みにサヨナラ。どちらが骨と筋肉が若返る？

白米 VS パン



その関節痛や腰痛、食生活が原因！？糖質中心の食事は不調の原因に！？



→ざっくりいうと、食品（糖質）を摂取すると、ビタミン B 群をけっこう消費する。ということ。

糖質を大量に摂取すると、ビタミン B 群不足に陥る。

↓
疲れやすくなり、筋肉が硬くなっていく。

↓ (さらに・・・)

摂り過ぎた糖質+たんぱく質=糖化最終生成物 (AGEs)
(いかにも悪そうな老廃物質を作る)

↓
痛みや関節の動きにくさに関与。変形性関節症の原因にもなります。

答えとその理由

とはいえ、糖質は体を動かすのに必要なエネルギーです。朝や昼の活動のために摂取することは推奨します。そこで白米 VS パンです。

答え：パンより白米

理由：小麦製品には、グルテンというたんぱく質が含まれています。このたんぱく質は分解がされにくく、腸に長くとどまります。食べ続けると上記のとおり、摂り過ぎた糖質と結びつき、いかにもな老廃物質で、疲労感や骨や関節の痛みを引き起こします。

一方米には、グルテンが含まれず、胃腸の悪い人にもおすすめです。

メタボの人へ：糖の吸収を抑えるために玄米をお勧めします。

体を動かす人・やせ型の女性へ：玄米に含まれる物質に鉄分の吸収を阻害するものがありますので、精製米をお勧めします。(鉄は、汗と流れ出ますし、筋肉を維持には、鉄の補給が必要です)

積極的に食べたいのは・・・カギになる食品 (タンパク質・鉄・ビタミン C)

牛や羊の赤身肉はたんぱく質と鉄のほかに、ビタミン B 群や亜鉛も多く含まれているので、積極的に摂取してください。突然、ビタミン C が出てきましたが、鉄の吸収を助け、骨や軟骨のコラーゲン再生に働きます。

実は、たんぱく質の吸収がうまくいなくても腰痛や肩こりの原因になります。ゆっくり、よく噛んで唾液や胃液などの消化酵素が利用して、消化吸収率を高めましょう。

焼肉屋さんでは、牛や羊の赤肉を積極的に食べ、サラダを付け合わせに。炭水化物は頼まない。

* 来月の予定 * 糖質を見る (ドリンク偏)