

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.28

～中毒が原因？多くの人が痩せられない理由～ *ここでの中毒は依存の意。

POINT 1 ●糖質はドラッグと同じ？食品に潜む中毒性**・日本人の9割が糖質中毒？**

砂糖や白米・小麦粉などのでんぷん質は脳内の報酬系を刺激して、**脳内麻薬を分泌**させます。実はこれはコカインなどの**ドラッグと同じ仕組み**。ただ依存性はコカイン以上なので、そこから抜け出すのはなかなか困難です。下記のような方は立派な**糖質中毒**。これを克服しない限り痩せることはできません。ですが、米が主食の日本では**9割**が糖質中毒だと主張する専門家も。

- ・炭水化物大好き ・白飯だけでも食べられる ・ライス大盛り無料だとつい頼んでしまう ・ダブル炭水化物でもOK
- ・疲れると甘い物が欲しくなる ・甘い物がないと落ち着かない ・甘い物は別腹 ・毎日ジュースを欠かせない

・糖質だけじゃない食品の中毒性

中毒性が高い食品は糖質だけではありません。**油、塩、化学調味料、アルコール、カフェイン、炭酸飲料、ジャンクフード**なども繰り返し食べたくなる**依存性が高い食品**。ファストフードはその典型ですが、油と塩分たっぷりのラーメン、化学調味料まみれのスナック菓子、カフェインと糖分満載の缶コーヒー やエナジードリンクなど、あなたにも心当たりはないですか？

POINT 2 ●中毒状態から抜け出して痩せるためには**・中毒性の高い食品は何故太る？**

糖質が体脂肪に変わるのはもはや常識ですが、**悪い油**も同様に体脂肪になりやすく、**塩分**過多はむくみ太りの原因に。**化学調味料、アルコール、カフェイン**の摂り過ぎは**肝臓の負担**になり**代謝低下**にも。そもそもこれらの食品は脳が快感を感じる成分が多い分、ビタミン・ミネラルなどの**必須栄養素は少なめ**です。栄養不足で代謝が下がるどころか、これらの食品は身体に負担をかけ**老化を促進**してしまうので逆効果。これでは痩せられるはずもありませんよね？

・中毒状態から抜け出すために

身体に毒だと明らかなタバコでも禁煙が難しいように、**中毒状態**から脱するのは**困難**なことです。急にやめてしまえば禁断症状のように欲求が強まってしまって**逆効果**になる危険性もありますから、まずは**少しずつ減らし**身体を徐々に慣れましょう。そして、そもそも依存状態になりやすいのは脳が**脳内麻薬の不足**を感じているから。他に代わる楽しみを見つけたり、脳内麻薬のドーパミンの合成がスムーズになるよう< b>タンパク質・ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

・太る筆頭、糖質とどう付き合っていくか

白米や小麦粉のように**精製が進んだ糖質**ほど、より中毒性が高くなります。そんなわゆる**「白い食品」**はビタミンやミネラルをそぎ落としたほとんど純粋な糖質ですから、例えるなら砂糖水を点滴で直接血液に注ぎ込むようなものです。**血糖値が急上昇**し、肥満へとまっしぐらです。とはいえ、糖質は大切なエネルギー源ですから、なるべくなら次のような食品から摂りましょう。これらは糖質だけでなく、**タンパク質や食物繊維、ビタミンやミネラル**も豊富な栄養価の高い食品です。

玄米、雑穀米、全粒粉パン、全粒粉パスタ、ライ麦、オーツ麦、豆類、ナッツ類、芋類、果物類

脳ではなく、身体が喜ぶものを食べましょう！