

老廃物と決別を！



老廃物という言葉は聞いたことあるかと思います。

そもそも老廃物とは何か知っていますか？

老廃物とは人が必要な栄養を作り出す際に生み出された残りかすのようなものです。食事により吸収された栄養が血管を通じ細胞へ向かいそこでエネルギーが生じます。残りかすは尿や汗などで排出されます。

この老廃物を排出するため最も重要なものは「水」です。

私達の体の60%は水で構成されています。

お茶やコーヒーではなく、お水です。

カフェインには利尿作用があり水分そのものが流れ出てしまいますのです。

一日2ℓを目安に摂ることが望ましいと言われています。

老廃物をためこまない体づくりにとても役立ちます。

水を摂ることは消化を助け、肌を健康に保ち、満腹感を与え、腎臓を良好な状態にするとされています。

水以外にも老廃物を排出を助けてくれるものがあります。それは「発酵食品」です。

発酵食品は善玉菌を増やしビタミンと結合したたんぱく質を分解したり消化を助けたり発がん性物質を解毒したを整えてくれます。

善玉菌を増やす食材はヨーグルト、みそ、しょうゆ、納豆、麹などです。

そして忘れてはいけないのが「食物繊維」です。

食物繊維は体の中のお掃除をしてくれます。お通じをよくし、腸内のコレステロールや中性脂肪が血液中に吸を防いだり肥満ホルモンと呼ばれるインスリンの過剰分泌を抑えたりダイエット効果、大腸がん予防などがあ

食物繊維を多く含んでる食材はキャベツ、ゴボウ、玄米、押し麦などに多く含まれています。

押し麦はお米を炊くときに一緒に混ぜて炊くと満腹感も持続しやすくなるとされています。

