

食べてやせるには？

≫ 血糖値が上がると太りやすくなる

食事で糖質をとると、体内でブドウ糖となって血糖値を上げます。すると、インスリンという物質が分泌され、血糖値の上昇を防ぎます。

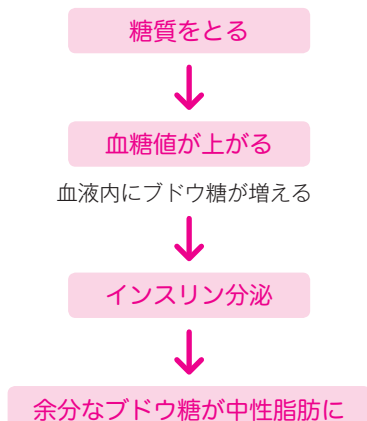
しかし、インスリンは肥満ホルモンといわれ、余った糖を脂肪に変えて、脂肪細胞に蓄えてしまう働きがあります。

そのため、血糖値を急激に上げる食品をとると肥満を招きやすくなるのです。

健康的にやせるためには、糖質を控えたり、血糖値をゆるやかに上昇させるような食品を選ぶことが大切です。

さらに、糖質の摂取を減らすことで、代替りのエネルギー源として脂肪が燃烧されるようになります。糖質を控えることが、ダイエットにつながるのです。

≫ 太りやすい体になる悪循環



血液内にブドウ糖が増える

ブドウ糖は筋肉などに取り込まれるが、余った分は中性脂肪となり脂肪細胞に取り込まれる

糖質のとりすぎは
太るだけではなく、
シミやシワ、くすみなど
肌の老化にも

