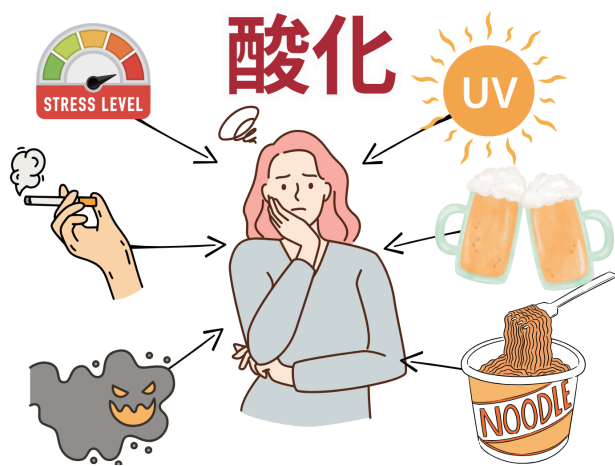


身体のサビ

『酸化』



1. 酸化とは？
2. 酸化の種類とメカニズム
3. 酸化のカラダへの影響
4. 酸化への対策と改善

私たちの体は、紫外線やストレス、不規則な生活、過剰な糖質摂取などが原因で「酸化ストレス」にさらされています。酸化ストレスとは、体内の酸化と抗酸化のバランスが崩れ、活性酸素が細胞や組織を傷つける状態を指します。

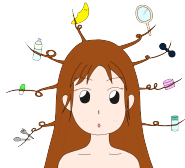
この状態が進行すると、肌の老化や生活習慣病のリスクが高まるだけでなく、ダイエット効果を妨げ、生理痛や頭痛などの女性特有の不調の原因にもなります。しかし、食事と栄養を見直すことで酸化を抑えることが可能です。抗酸化作用のある食品や栄養素を取り入れることで、酸化ストレスを軽減し、健康的で活力ある生活を送るための実践的なヒントを提供します。

酸化を引き起こす仕組みと影響

詳細は裏面に

(1) 糖質摂取による酸化のメカニズム

糖質の過剰摂取は血糖値の急激な上昇を引き起こします。この過程で、余分な糖が体内で「糖化反応」を起こし、AGEs(終末糖化産物)が生成されます。AGEsは細胞や組織を酸化させる主要因です。血糖値の変動により、体内で活性酸素が発生しやすくなり、酸化ストレスを増加させます。



(2) 酸化がもたらすダイエットへの悪影響

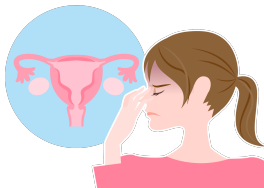
脂肪燃焼の障害: 活性酸素の増加により、脂肪分解酵素(リパーゼ)の働きが低下し、脂肪燃焼が妨げられます。

食欲コントロールの乱れ: 糖質の摂取で血糖値が急上昇し、その後急降下することで過食を招く可能性があります。これにより、摂取カロリーが増え、ダイエットの妨げとなります。



(3) 生理痛や頭痛への影響

生理痛: 糖質の摂取が多いと炎症性物質が増加し、子宮内膜の炎症が悪化して生理痛が重くなる可能性があります。また、酸化ストレスがホルモンバランスを崩し、生理不順の原因になることも。



頭痛: 糖質の急激な摂取による血糖値の変動が脳の血流に影響を与え、片頭痛や緊張型頭痛を引き起こすことがあります。さらに、酸化ストレスが神経細胞にダメージを与え、慢性的な頭痛を助長することもあります。



酸化の原因

酸化は体内で酸素が活性酸素に変化し、細胞や組織を傷つけることから始まります。



ストレス: 過剰な精神的・肉体的ストレスが活性酸素の生成を促進します。

紫外線: 紫外線を浴びることで皮膚の細胞が酸化されやすくなります。

喫煙: タバコの煙には活性酸素を増やす成分が含まれています。



不適切な食事: 加工食品、トランス脂肪酸、過剰な糖質の摂取は酸化を助長します。

アルコールの過剰摂取:

体内での酸化ストレスを引き起こします。



初回限定

お試し施術
あります!

お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

