

脳内革命著者・春山茂雄先生の



健康長生き講座



第7回



プロフィール

はるやましげお / 医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブエナヴィスタクリニック医院長。近著は「新脳内革命 春山茂雄71歳体内年齢28歳のレシピ」(光文社)。

意外と知らない活性酸素、空腹を作らないと病リスクは高まる

若さと健康につながる成長ホルモン。分泌を促すため、これまでスロースクワットやハインドグリップトレーニ

体をサビさせるだけじゃない
善玉と悪玉がある「活性酸素の働き」

健康維持を助ける
「善玉の活性酸素」

スーパーオキシドラジカル
(神経伝達物質、糖尿病予防)

過酸化水素
(ばい菌に対する消毒剤)

体をサビさせる
「悪玉の活性酸素」

ヒドロキシラジカル
(シミやしわを作り、生活習慣病を招く)

の細胞にダメージを与えて老化を招きます。大敵と言わなければならない善玉と悪玉があることをご存知でしょうか(左上参照)。

問題が「ヒドロキシラジカル」。ミトコンドリアを攻撃。近くの核膜を傷つけた場合、発がんや脳硬塞、くも膜

まで消してしまう商品もあり、健康に悪影響を及ぼしかねません。

活性酸素は食とも深い関わりがあります。体内に欠かせない栄養の糖質とたんぱく質は、

お腹に長く留まると結合して厄介な物質(アマドリ化合物)になり、

状態を作ること。そうすれば糖は糖として燃

え、たんぱく質もさち

りと利用され、アマド

り化合物は作られませ

ん。年中、おやつをつ

まむメリハリのない生

活は自分自身で毒を作

り、そのことを肝に銘じて

ください。

が作られ、体への影響

ますが、なかには善玉

ががんや脳硬塞、くも膜

まで消してしまう商品

もあり、健康に悪影響

を及ぼしかねません。

活性酸素は食とも深い

関わりがあります。体内

に欠かせない栄養の糖

質とたんぱく質は、お

腹に長く留まると結合

して厄介な物質(アマド