



Life Care

糖化

老化の原因とされている糖化ですが、この言葉は、みなさんご存知でしたか？
甘い物を食べすぎることが原因で起きるそうです。

糖化は、タンパク質と余った糖が結びつく現象でコラーゲンの分解と再合成の代謝サイクルを滞らせ、肌のたるみ・しわ・黄ばみの原因となる悪性のタンパク質『AGE』を生成するそうです。
甘い物の摂りすぎが、肌の老化、更には、進行すると糖尿病にまでつながることもあるそうです。

血糖値の急激な上昇がAGEの生成につながるようですから、
食物繊維⇒タンパク質⇒炭水化物の順に食事を摂るなどで、上昇を緩やかにすると良いそうです。

特に、今年の夏は節電のためエアコンの使用を控えていると、
アイスや甘い清涼飲料水などを摂りすぎてしまいやすいものです。
くれぐれも糖化にならないように注意しましょう。