

砂糖について

砂糖について

市川治療室 No.34/1993.03

白砂糖は黒砂糖を精白したものです。

黒砂糖は各種ミネラルを含んでいるので独特の味を持っています。

あっさりした味の黒砂糖もありますが、これは白砂糖に色をつけたものです。

ところで「白砂糖は酸性食品だから体に良くない」という話を聞いたことはあるでしょうか。

酸性・アルカリ性のレベルを示す方法として、対象に含まれる水素イオン濃度から計算するペーハー値があります。

ペーハー値は水素イオン濃度から計算されるので、水素イオンと無関係なものはペーハーとも無関係、酸性・アルカリ性とも無関係になります。

砂糖の分子には水素は含まれていますが、それがイオンになることはありません。

ですから、砂糖はペーハー値とも酸性・アルカリ性とも無関係になります。

白砂糖は酸性食品という説は迷信と言ってしまっても間違いではないでしょう。

砂糖の化学名は蔗糖（ショトウ）です。

蔗糖はブドウ糖が一分子と果糖一分子が結合したものです。

小腸内でそれぞれ糖と果糖に分解されて吸収されます。

体内に吸収されたブドウ糖はエネルギー源になります。その他に脂肪にも変化します。

アルコールはブドウ糖が脂肪に変わるのを促進するといわれます。

甘いものを食べてお酒を飲めば、砂糖が脂肪になりやすい（太る）ということです。

筋肉などのエネルギー源は脂肪（脂肪酸）ですが、脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。

脳の健康レベルを保つにはブドウ糖が絶対に必要というわけです。

血糖値の高い人はそれが低い人より活動的であることはよく知られています。

これは、脳のエネルギー源（ブドウ糖）がスムーズに供給されているからでしょう。

血糖値の正常値は血液 1 デシリットル中に 100 ミリグラムですが、空腹時に少し激しい運動をすると血糖値が 60 とか 70 の低血糖の状態になります。

この状態の時には、脳のエネルギー源不足のために

思考力が落ちる・怒りっぽくなる・音に敏感になるなどの症状が出ます。

御飯・パン・芋などのデンプンもブドウ糖の供給源です。

デンプンはブドウ糖がたくさんくっ付いた形をしていて多糖体と呼ばれます。

腸の具合を整える働きがあるとされる食物繊維も多糖体です。

食物繊維の糖分は体内で分解されずにそのまま腸内に行き腸内細菌の餌になります。

腸内細菌が正常であれば下痢・便秘で悩むことはありません。

砂糖が健康に良くないと信じている人は、ロンドン大学のD r. ユドキンが1957年に発表した「砂糖は心筋梗塞の原因である」という論文を根拠にしているようです。

この論文の内容は心筋梗塞の入院患者20人の砂糖摂取量が 整形外科入院患者25人のその約2倍であったというものです。しかし、砂糖を摂取しても血液中の脂肪（中性脂肪）が上がるのは一時的であることから、動脈硬化や心筋梗塞につながるとは考えられなくなり D r. ユドキンの説は現在ではあまり重要視されなくなりました。

砂糖を特別たくさん消費する国（中南米）では心筋梗塞の患者がとても少ないこと、スウェーデンはフィンランドに比べ砂糖の消費量は断然多いのに心筋梗塞による死亡数は半分であることなどを考えると砂糖が健康に良くないとは言いきれません。

ノーベル賞を二回受賞したD r. ライナス・ポーリングは「砂糖を食べると血中コレステロールが高くなる」と言っていますが、「コレステロール値が高くなるから砂糖は止める」とは言ってません。

血中コレステロール値を下げるにはビタミンCを十分に摂取すれば良いことを知っているからです。

D r. ライナス・ポーリングは一日に6g以上のビタミンC摂取をアドバイスしています。

甘党の人はビタミンB群とビタミンCを多めに摂取することを心掛ければ いわゆる「砂糖の害」を心配する必要はないといえます。

ちなみに私は甘いものは嫌いではありません……………他意はありません。
