



★甘いものを止めるコツ！！



ダイエットに砂糖たっぷりのお菓子やケーキ、アイスクリームなどは大敵だと分かっているけど、なかなか止められないですよね！

なぜなら、砂糖は麻薬同様、習慣性があり、しかも、増加欲求性まである最悪の調味料なのです！

疲れた時に、砂糖がたっぷり入ったお菓子を食べると元気になった経験はありませんか？ではなぜ・・・

『砂糖はそんなに早く私達の気分を高揚させて、ハイにさせることができる』

のでしょうか？これには理由があります「砂糖は素早く体内に吸収されるから」です。そのため、急激に血糖値を上げます。それで一時的に気分が良くなったと感じたり元気になったように思うのです。でも！！ここに大きな落とし穴があるのです！素早く体内に吸収された砂糖は、やはり早いスピードで消費されてしまいます。消費されるとどうなるか？今度は逆に気分が急激にダウンします。

アップ・ダウンを繰り返すうちに、身体も精神も疲れやすく、いわゆる『キレやすい』状態になります。集中力がなくなったり、身体がだるくなるのはそのためです。

結局、砂糖を摂っても体内ではいつも栄養が足りないと判断するので、習慣性が出てきて増加欲求まで来るわけです。恐いですね～合法的な白い麻薬です。

しかも砂糖は酸性なので体内のカルシウムなどミネラルもたくさん消費します。砂糖消費量世界一のアメリカに骨粗しょう症のお年寄りが多いのもうなずけます。

その砂糖は極陰性の食べ物です。こんなに極端な陰性の食べ物が欲しくなるのは日頃から卵やお肉など陽性中心のおかずを食べているから欲しくなるのです。逆に、陰性食品に偏る夏に甘いものが食べたくなくなるときもあるでしょ？

だから、甘いものを止めるコツは普段の食事で中庸の玄米を主食にして、陽性のおかずを減らすことです。これで自然と甘いものが欲しくなくなるのです。

●極端に陽性の食べ物 (下に行くほど陽性が弱くなる)

- ・精製塩
- ・卵
- ・鳥肉(鶏、鴨、きじ)
- ・獣肉(牛、豚など)
- ・チーズ
- ・魚介



●中庸(陰陽のバランスのとれた食物)

- ・全粒穀物
- ・豆類
- ・温帯性の野菜
- ・海藻



●極端に陰性の食べ物 (下に行くほど陰性が強い)

- ・白米(精製穀物)
- ・冷凍食品、缶詰
- ・熱帯性の果物、野菜
- ・牛乳、ヨーグルト
- ・コーヒー、緑茶
- ・香辛料
- ・砂糖
- ・アルコール
- ・食品添加物

