

最新科学が解明した“現代病”発症のメカニズム

「糖質の過剰摂取」 → «血糖値スパイク» を繰り返す生活

酸化

サビつかせる
「活性酸素」を生む

血管をボロボロにする

糖化

毒性の強い「AGE」
(=終末糖化産物)を生む

脳や全身の細胞を壊す

内臓脂肪化

余った糖が「内臓脂肪」
(=ポッコリお腹)になる

悪玉物質を放出する

しみ
たるみ
ED

動脈硬化
▼
突然死

糖尿病
▼
人工透析/
失明/エソ

初期ステージ
の癌
▼
進行した癌

MCI
▼
認知症

骨粗しょう症
▼
寝たきり

慢性疲労
イライラ
うつ