

「血糖値スパイク」を起こさない～その『対応策』は

(1) 「血糖値スパイク」を起こさないためには、「1食当たりの糖質量を40g以下に抑える」ことが基本的な『対応策』となります。—— お昼ごはんであれば、「ランチメニューの糖質量」をチェックしたうえで、「食べる量」を減らします



→ でも、このような“ストイックな食生活”では息が詰まりそうです

(2) 糖質の多い「お米・パン・麺」は食べない。その代わりに、糖質の少ない「ステーキ・ハンバーグ・オムレツ」など、「おかず」だけを単品で食べる



※ ポテト／人参は糖質が多いのでたくさん食べない

→ おかずだけでは物足りないし、お金も結構掛かります。少しでも「お米orパンor麺」が欲しい

(3) 糖質が多く含まれている「清涼飲料水・エナジードリンク・野菜ジュース・果物ジュース」を飲まない。—— 液体は消化の手間が要らないため、すぐ「血糖値スパイク」を起こします。そうするとインスリンが大量に分泌されて、次第に「膵臓」が疲弊していきます

→ これだけは、何としても実行しなければなりません

絶対厳守