

<砂糖・塩。調味料こそ良いものを使いましょう>

甘いものは摂りすぎると太っちゃうなー・・・程度に思っていないですか？

甘いものの代表、白砂糖は知っているようで、知らないことが多いです。

白砂糖は、アリが寄る、虫がたかるばかりではなく、多少ならずとも、身体に害があらわれやすい調味料です。

砂糖といっても黒砂糖、キビ砂糖、甜菜糖などいろいろありますが、その中でも白砂糖は体によくないと、最近知られるようになりました。

誰もが料理やお菓子作りに使っている、あの普通の砂糖が実は問題児なのです。ちなみに「上白糖」と「白砂糖」は同じものです。

白砂糖を摂りすぎるとできるシミは、耳の前や頬の上辺りに出てきます。顔のその辺りにシミがある人は、女性に多いそうです。

白砂糖を摂りすぎるとリポフスチンという物質が分泌されます。これはメラニンよりも強い物質で、紫外線を浴びやすい顔面にシミや黒ずみとして現れるのです。

白砂糖を摂りすぎることによって有害細菌が増えます。それを抑制する為に、白血球がいつもより働き、免疫系が乱れ、真菌性の皮膚疾患やアトピー性皮膚炎、ニキビが悪化することがあります。

白砂糖は血糖値を急激にグーンと上げるので一時的にハイな気分になったり元気が出たり、疲れが取れた気がします。疲労回復に甘いものを・・・という発想はここからきています。

しかし問題なのはその後です。急激に上がってしまった血糖値を膵臓が早く下げようとフル稼働して、インスリンをたくさん分泌してしまい、その後一気に血糖値が下がると内臓疲労してしまい、集中力が途切れたり、やる気がなくなったり、イライラしてキレやすくなったりするのです。

白砂糖は、腸の汚れが原因といわれる大腸がんの要因にもなっているとされています。だし醤油、みりん風調味料、顆粒だし、化学調味料だし入り味噌、アジ塩、全てにその原料が入っていて、甘いスイーツや飲み物で摂らなくても、知らず知らずのうちに、摂取量をはるかにオーバーしてしまうのが今の時代。

だからこそ、自分で料理する際は、手作りのフルーツ酵素水、メイプルシロップ、ハチミツで糖コントロールをしたいもの。シミ対策にも、欠かせない自然の甘いものなのです。

また塩はできるだけ自然塩を使いたいもの。自然塩は本来自然エネルギーのたまもの。「陽のエネルギー」を持っているため、薬害や放射能被ばくといった「陰のエネルギー」を取り込んだ体には、強いプラス効果があるともいわれています。

食べ過ぎや、消化不良で食べ物が胃の中に溜まることで起こる、吐き気や、お腹のハリを改善。体にこもった熱を冷やして、また、ねばついた痰を溶かす作用もあります。

体の機能を正常に保つには、塩は欠かせません。砂糖同様精製塩（99.99 パーセント塩化ナトリウム）は胃、腎臓、大腸、小腸で多量に吸収されて体に弊害が出やすくなります。高血圧や心臓病のもとなどといわれています。

自然塩の岩塩には、塩化ナトリウム以外の成分が 3~20 パーセント。つまりミネラル分がたくさん含まれています。日本製の自然塩は安全なレベルですが、海外製の自然塩・岩塩は本当に安全か、しっかり表示をチェックして選びましょう。

引用：食べたものだけで余命3ヶ月のガンが消えた/高遠智子