

炭水化物が足りていないことを知らせる5つのサイン

ネタ元はこちら→<http://irorio.jp/asteroid-b-612/20140526/138055/>

本格的な夏の訪れまであと少し。ダイエットに本腰を入れ始めたという人も多いだろう。しかし、痩せることに必死になりすぎて体調を崩しては元も子もない。そこで今回は、健康な体を保つために必要な炭水化物が足りていないことを示す5つのサインをご紹介します。これを感じたら、日々の食生活を見直し、改善することをオススメする。

1. 便秘になる

水分や塩分、マグネシウムが不足していることが原因で起こる便秘。塩分を含む飲み物や、緑の葉野菜やアボカドなどカリウムが多く入った食べ物を摂ることで改善が可能だ。日頃の食生活にマグネシウムを100mg プラスするのも効果的だが、あまり増やしすぎると不整脈などのもとにもなるので要注意。お腹がゆるくなりすぎたらマグネシウムが多い証拠と考えよう。

2. イライラする

いつもよりストレスを感じたり、イライラして疲労感があったりというのは低炭水化物ダイエットの代表的な副作用の1つ。これは、炭水化物が“幸せホルモン”セロトニンの生成に欠かせない物質だから。なおこれまでの調査では、炭水化物を減らせば減らすほど気分はどんどん落ち込んでいくことがわかっているため、気分を明るく保つためには、賢く炭水化物を取り入れる必要がある。

3. 口が臭くなる

低炭水化物ダイエットでは、体は糖の代わりに体内の脂肪が分解されたケトン体をエネルギー源として使う（この状態をケトーシスと呼ぶ）。ところがこのケトン体にはとてもではないが良い香りとは言えないニオイがあり、それが口から“口臭”となって放たれてしまうそう。残念ながらこのニオイは、歯磨きやフロス、舌磨きなど口の中を清潔にしたからといって排除することができない。

4. 頭がぼんやりする

ケトーシスの状態では、頭痛を発症する人も。頭痛まではいかなくても、頭がぼんやりしたり、風邪のような症状が数日間出るようであれば、炭水化物が足りていない可能性がある。過去の調査では、低炭水化物ダイエットをしている女性は、低脂肪ダイエットをしている女性よりも記憶力が劣ることがわかっており、その場合は、水分と塩分の摂取量を増やすことで、3~4日すれば改善されるとか。それでも治らない場合は炭水化物を増やすべし。

5. 眠りが浅い

インシュリンとセロトニン値が低いと、睡眠に支障が出ることもある。そんなときは、夜眠る直前にタンパク質と微量の炭水化物を含んだものを食べると良いそう。そうすることで、炭水化物がインシュリン値を上げ、タンパク質中のトリプトファンが脳に届けやすくなるからだ。ヨーグルトにスプーン1杯のフルーツジャム、もしくはカカオ分の高いチョコレート1欠片などが理想だとのこと。

私自身、決してアンチ糖質制限ではありません(^_^.)。単に甘党なのと、甘いものに対して意思が弱いだけです(*^_^*)。

ケトンというと、どうしても悪者のイメージが付きまといますが、がん抑制効果とか、酸化ストレス障害軽減とかいった報告もなされていますので、ホンマ「なんでも中庸」が一番なのかもしれませんね。

確かに口臭の原因の一つではありますので、食生活で、タンパク質や脂質中心の方、ダイエット中の方などは、問診で聞き出したら、水を1日2リットル程度摂取して、ケトンを排泄させやすいようにアドバイスするのも一つの考え方かなと思います。

【以上本文】

jcd

このほかにも、いろいろな情報をフェイスブックで配信しています。フェイスブックのご登録は、下記のサイトから行うことが可能です。ご登録後、友達検索をしていただき、清水洋利に友達申請をお願いいたします。同様に、検索から「口腔統合医療研究会」のグループページを検索していただき、ご参加のリクエストをお願いいたします。

非公開グループですので、グループメンバー（2014年7月15日現在359名）以外の方には内容の閲覧や書き込みができませんようになっています。

jcd

| 編 | 集 | 梅雨明け間近、いよいよ夏！って感じですね。
| ー | ー | ー | うちの庭のサクランボも、すでに害虫製造機となっています(T_T)。
| 後 | 記 | 不安定なお天気が続きそうです。
| ー | ー | ー | どうぞお体にお気をつけてお過ごしくださいませ。

○●○○ ■□■□ 101-0052

●○○○ ■□■□ 東京都千代田区神田小川町 3_10 Sビル駿河台 3F

○●○○ ■□■□ 一般社団法人 日本美容歯科医療協会

●○○○ ■□■□ 03-5843-3615