

低炭水化物ダイエットは 日本人には不向き

低炭水化物ダイエットの デメリット

ハリウッド女優が次々と減量に成功してブームに火が着いた低炭水化物ダイエットは、日本でもいまだに根強い人気があります。

アメリカの医師ロバート・アトキンス博士によって考案された低炭水化物ダイエットは、体のおもなエネルギー源の中で、短時間で吸収されやすい炭水化物だけを制限することにより、基礎代謝を高

め、効率よく体脂肪を燃焼させようというもの。肉や油は基本OK、細かいルールもなし、といった手軽さがウケて、幅広い年齢層から支持されるようになりました。

しかし、こうしたダイエット法の問題点を指摘する声も少なくありません。たとえば、

◎脳の唯一の栄養源・炭水化物（糖分）を制限するため、集中力が低下したり頭の働きが鈍くなる

◎血液の酸性化により、口臭、体臭がきつくなり、吐き気、意識障害などが生じることも

◎ダイエットが長期化すると肝機能^①が低下する

などがあり、また最近の研究では、低炭水化物ダイエットを長期間続けると、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるという報告もあります。

日本人にとって炭水化物は特別な意味を持っている

では、低炭水化物ダイエットは腸の健康にとってはどうなのか、といえば、ことに日本人に対して



炭水化物を制限すると食物繊維不足におちいり お通じが悪くなってダイエットには逆効果も

は、とてもおすすりめできるものでは
ありません。

なぜなら、私たち日本人にとつ
て、炭水化物はケーキなどの甘い
嗜好品だけでなく、ご飯やパンと
いった主食をも意味します。

これは体に不可欠なエネルギー
源であるとともに、貴重な食物繊
維の供給源でもあるのです。つま
り、炭水化物を極端に制限すれば、
必然的に便秘を起しやすくなる
のです。

また、低炭水化物ダイエットを
実践する人の多くは、朝食を抜き
がちで、これも便秘を助長する一
因となっています。二重の意味で
低炭水化物ダイエットは腸の健康
にはよくないのです。