

# 砂糖が健康を害する理由

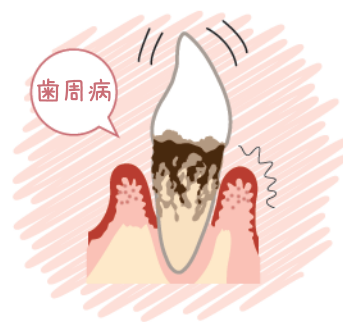
※アメリカの大学の研究データを元に制作しました



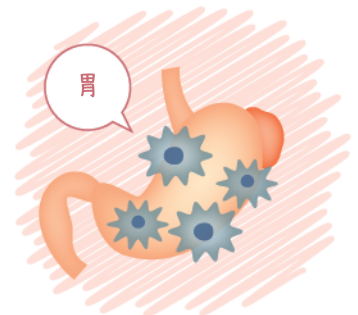
1. 砂糖は、免疫系を抑えてしまう
2. 砂糖は、身体ミネラルの関係をひっくり返す
3. 砂糖は、子どもたちで活動亢進、不安、集中困難と気難しさを引き起こす
4. 砂糖は、トリグリセリドの重大な増大をもたらす
5. 砂糖は、細菌感染(伝染病)に対する防御力を低下させる
6. 砂糖は、組織の弾力を損なう。より多くの砂糖を食べるほどあなたはより多くの弾力と機能を失う
7. 砂糖は、高密度のリポタンパク質を損失する
8. 砂糖は、クロミウム欠乏に至る
9. 砂糖は、乳がん、卵巣がん、前立腺がんと直腸がんに至らせる
10. 砂糖は、断食症状を増加させる
11. 砂糖は、銅欠乏を引き起こす
12. 砂糖は、カルシウムとマグネシウムの吸収のじゃまをする
13. 砂糖は、視力を弱める
14. 砂糖は、神経伝達物質の濃度を上げる: ドーパミン、セロトニンとノルエピネフリン
15. 砂糖は、低血糖症を引き起こすことがある
16. 砂糖は、酸性状態の消化管にしてしまう
17. 砂糖は、子供たちにアドレナリン濃度の急騰を引き起こす
18. 砂糖吸収不良は、機能的腸疾患患者において頻繁におこす
19. 砂糖は、早老を引き起こす
20. 砂糖は、アルコール中毒を導く
21. 砂糖は、虫歯を引き起こす
22. 砂糖は、肥満の一因
23. 砂糖の高い摂取は、クローン病と潰瘍性大腸炎の危険性を増す
24. 砂糖は、胃潰瘍や十二指腸潰瘍のしばしば原因になる
25. 砂糖は、関節炎を引き起こす
26. 砂糖は、喘息を引き起こす
27. 砂糖は、コントロールされていないカンジダ菌(イースト感染症)の成長を助ける
28. 砂糖は、胆石を引き起こす
29. 砂糖は、心臓病を引き起こす
30. 砂糖は、虫垂炎を引き起こす
31. 砂糖は、多発性硬化症を引き起こす
32. 砂糖は、痔を引き起こす
33. 砂糖は、静脈瘤を引き起こす



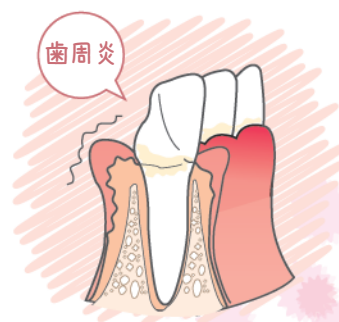
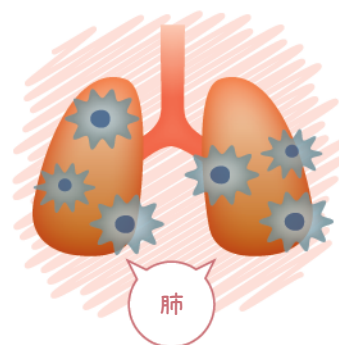
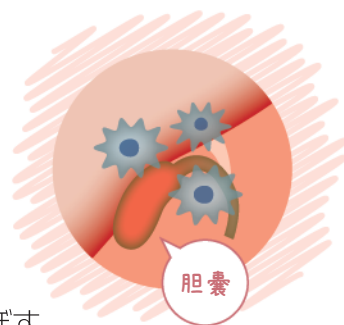
34. 砂糖は、経口避妊薬服用者でブドウ糖とインシュリン反応を上げる
35. 砂糖は、歯周病を導く
36. 砂糖は、骨粗鬆症の一因となる
37. 砂糖は、唾液を酸性化させる
38. 砂糖は、インスリン感受性を低下させる
39. 砂糖は、血液中のビタミンE量を低下させる
40. 砂糖は、成長ホルモンを減少させる
41. 砂糖は、コレステロールを増やす
42. 砂糖は、収縮期の血管を上昇させる
43. 砂糖は、子どもたちで眠気やヤル気を無くす
44. 高い砂糖量は、進行したグリケーション最終製品(AGE)  
(非酵素的にタンパク質に密接に結びつく砂糖)を増やす
45. 砂糖は、タンパク質の吸収の邪魔をする
46. 砂糖は、食物アレルギーを引き起こす
47. 砂糖は、糖尿病の一因となる
48. 砂糖は、妊娠中に毒血症を引き起こす
49. 砂糖は、子供たちで湿疹の一因となる
50. 砂糖は、心血管疾患を引き起こす
51. 砂糖は、DNAの構造を損なう。(分離させる)
52. 砂糖は、タンパク質の構造を変える
53. 砂糖は、コラーゲンの構造を変え、肌の老化を促進させる
54. 砂糖は、白内障を引き起こす
55. 砂糖は、気腫を引き起こす
56. 砂糖は、アテローム性動脈硬化症を引き起こす
57. 砂糖は、低密度リポタンパク質(LDL)を高値に上昇させる
58. 高い砂糖は、身体における生理的なホメオスタシスを低下させる
59. 砂糖は、酵素機能を低下させる
60. 砂糖の摂取量は、パーキンソン病者に多い
61. 砂糖は、身体においてたんぱく質の作用を永久的に変えてします
62. 砂糖は、肝細胞を分裂させ肝臓を肥大化させる
63. 砂糖は、脂肪肝を作る
64. 砂糖は、腎臓肥大と病理学変化をもたらす
65. 砂糖は、すい臓に損傷を与える



66. 砂糖は、体の流体保持を増加させる
67. 砂糖は、便秘の原因のNo.1である
68. 砂糖は、近眼(近視)を引き起こす
69. 砂糖は、毛細血管の内壁を損傷させる
70. 砂糖は、腱をよりもろくする
71. 砂糖は、頭痛(片頭痛を含む)を引き起こす
72. 砂糖は、女性で膵臓ガンの発症に役割を果たす
73. 砂糖は、学童の学力に悪影響を与え、学習障害を引き起こす
74. 砂糖は、デルタ波、アルファ波とシータ波等の脳波の増加を引き起こす
75. 砂糖は、心の落ち込みを引き起こす
76. 砂糖は、胃がんの危険性を増す
77. 砂糖は、消化不良の原因
78. 砂糖は、痛風にかかり易くする
79. 砂糖は、複合糖質摂取において、ブドウ糖負荷試験でブドウ糖の濃度を上昇させる
80. 砂糖は、低い砂糖摂取と比較して高い砂糖摂取をしている人間で、インシュリン反応を増加させる
81. 高い精白糖食は学習能力を低下させる
82. 砂糖は、2つの血中タンパク質のアルブミンとリポタンパク質の、より効果的でない機能の低下を引き起こす。そして、それは脂肪とコレステロールを取り扱う体の能力を低下させる
83. 砂糖は、アルツハイマー病の一因となる
84. 砂糖は、血小板粘着性を引き起こす
85. 砂糖は、ホルモンバランスの悪化の原因となる。あるホルモンは過活動になる
86. 砂糖は、腎結石の形成に至る
87. 砂糖は、多種多様な刺激に非常に敏感になるために視床下部に悪影響を与える
88. 砂糖は、めまいを導く
89. 高砂糖摂取は活性酸素と酸化ストレスの原因となる
90. 抹消血管疾患に罹患した患者が高い糖摂取は、血小板粘着力をかなり増やす
91. 高い砂糖摂取は胆道がんにつながる
92. 砂糖は、ガンを供給する
93. 妊娠中の女性が高砂糖摂取すると早産の危険性が倍になる
94. 高砂糖摂取は妊娠期間の減少を招く
95. 砂糖摂取は、消化管を通しての食物の消化遅延を促す
96. 砂糖は、便の中の胆汁酸と細菌数の酵素を増加させる。大腸ガンを発症させやすくしている
97. 砂糖は、男性でエストラジオール(天然に存在するエストロゲンで最も強力な形)を増やす



98. 砂糖は、組み合わせあって、ホスファターゼ(酵素)を破壊する。そして、それは消化のプロセスをより難しくする
99. 砂糖は、胆嚢がんの危険因子である
100. 砂糖は、習慣性の物質である
101. 砂糖は、人を酔わせ、アルコールと類似している
102. 砂糖は、PMSを悪化させる
103. 未熟児に与えられる砂糖は、彼らが生産する二酸化炭素の量に影響を及ぼす
104. 砂糖摂取量の減少は、情緒的安定を増やすことができる
105. 身体において砂糖は澱粉より2~5倍多くの脂肪に、血中で変える
106. 砂糖の迅速な吸収は、肥満の典型で過度の食物摂取を促進する
107. 砂糖は、注意欠陥多動障害(ADHD)で、子供たちの兆しを悪化させる
108. 砂糖は、尿電解質組成に悪影響を与える
109. 砂糖は、副腎の機能低下を起す
110. 砂糖には、通常健康な固体で、慢性変性疾患を促進するために異常な代謝プロセスを誘導する可能性がある
111. 砂糖水のIVs(静脈注射)は、脳での酸素をカットする
112. 高い糖の摂取量は、肺がんの重要な危険因子である
113. 砂糖は、ポリオの危険性を増す
114. 高い砂糖摂取てんかん発作を引き起こすことがある
115. 砂糖は、太りすぎの人々で高血圧を引き起こす
116. 集中治療室での砂糖制限は命を救う
117. 砂糖は、細胞死を誘発するのかもしれない
118. 砂糖は、生きていくための生物において多くのシステムの生理的ホメオスタシスを弱めるかもしれない
119. 少年のリハビリテーション・キャンプでは、子供たちが低い砂糖食を与えられたとき、反社会的行動の44%の低下があった
120. 砂糖は、胃がんを引き起こすことがある
121. 砂糖は、新生児から水分を奪う
122. 砂糖は、歯肉炎を引き起こす
123. 砂糖は、青年でエストロジールを増やす
124. 砂糖は、低体重出産を引き起こす



健康であるために、砂糖の怖さを熟知して下さい!