

『カロリーゼロにだまされるな！』

肝臓川柳 『気を付けて カロリーゼロでも リスクあり』



.....ノノノノノ

脂肪肝の大敵“カロリーオーバー”。だが、カロリーゼロにだまされるな！

脂肪肝の患者さんが大変増えており、

原因の一番は言うまでもなく“カロリーオーバー”です。

しかし最近増えている“カロリーゼロ”食品には大きな落とし穴があります。

カロリーゼロ食品に含まれている種々の人工甘味料に、

- ①ホルモン(インシュリン)に作用し脂肪を蓄える
- ②味覚を狂わせる
- ③依存性が強い …という問題があり、

とくに脳の摂食中枢、満腹中枢を狂わせ、“カロリーゼロ”なのに、

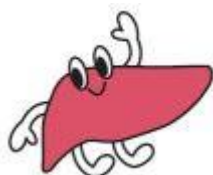
他のものを止めどなく食べてしまい、高度肥満や高度脂肪肝になった例が増えているとのことです。

その他、生活習慣病などにも直接悪影響があるようです。

詳細に書いてある本もあります(カロリーゼロにだまされるな(ダイヤモンド社))

やはり“安易に”痩せて脂肪肝を治そうと考えたりするとしっぺ返しが来るようです…

『だまされるな！』



これだけ覚えておけば損はない！

今回のポイント

カロリーゼロ食品に含まれている種々の人工甘味料に種々の問題もあり、とくに脳の摂食中枢、満腹中枢を狂わせ他のものを止めどなく食べてしまい、高度肥満や高度脂肪肝になった例が増えているという事が伝えられているカロリーゼロにも注意が必要である。

(文：福井県肝疾患診療連携拠点病院運営委員会 野ツ俣 和夫)