

「老化」と「糖化」の深い関係



炭水化物・糖質を食べ過ぎると太るのは知っていますが、糖質によって**老化が進む**ことはご存知でしょうか？

「糖化」は肌コゲをつくる原因となる!?

糖化という言葉を知ると、糖、という甘い物のイメージのせいか、**酸化に比べ危機感が薄く**感じられています。

パンを焼いたとき、表面が茶色く、固くなってしまうときがありませんか？一般的にこれを「**コゲる**」といますが、この**コゲこそが、実は糖化の正体なので、実はとても恐ろしい現象**なのです。

パンに含まれる糖質とたんぱく質が加熱され、劣化したたんぱく質が表面に出ることでコゲという現象がおきるのですが、これと同じことが体内でも行われているのです…

タンパク質

+

糖 質

= 糖 化

くすみ、シワ、たるみ、
ごわつき…等



「糖化」による「老化」

◆シワ・たるみの増加

肌が「糖化」してしまうと肌のコラーゲンやエラスチンは破壊され、ハリや弾力が著しく低下します。

◆肌が「黄ぐすみ」する

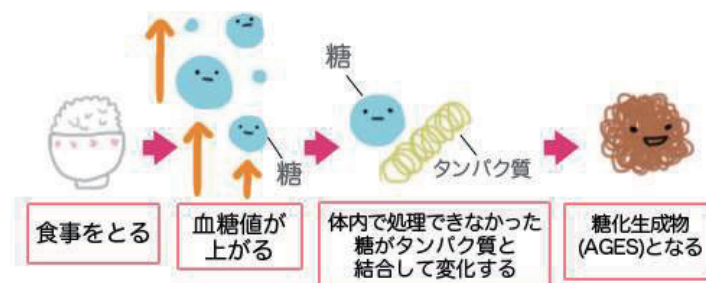
糖化タンパク質は、それ自身が褐色のため、沈着するとシミ・くすみの原因となり肌が黄色く濁り透明感がなくなります。

◆肌がごわつき乾燥する

肌の新陳代謝自体も低下してしまうため、水分を保持する機能も低下します。それによって肌がごわつき、乾燥を引き起こします。

糖化の原因は??

糖化の最大の原因は、過剰な「糖」の摂取です。「糖」は食べ物から摂取する体の大切なエネルギーなので摂取すること自体は全く悪い事ではありません。**過剰な糖の摂取による血糖値の上昇が問題**なのです。



コタラダイエット 4 つの特徴

▼特徴①血糖値上昇の抑制

小腸での糖質の吸収を抑えます。



▼特徴②抗肥満作用

リパーゼの活性を抑制することで脂肪吸収を抑えます。



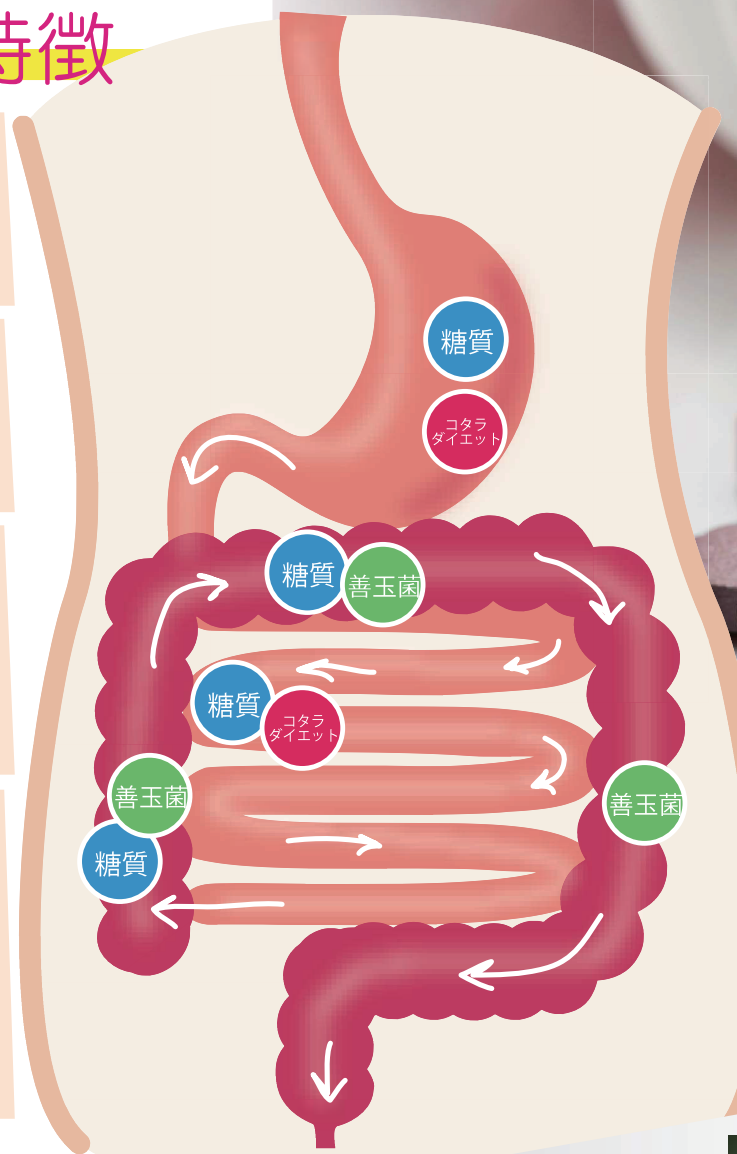
▼特徴③腸内環境の改善

吸収されなかった糖質は、大腸内で善玉菌のエサとなり、大腸内で善玉菌が増え、腸内環境を整えます。



▼特徴④肝保護作用

二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解する、アセトアルデヒド脱水素酵素の代謝促進効果（水と二酸化炭素に分解し、無害化する）がある為、お酒を飲む機会が多い方への、強い味方です。



サポートスリム
コタラダイエット

¥5,400(税込)
《150粒入り》

《コタラヒムとは》

スリランカの伝承医学、アーユルヴェーダにおいて多くの処方にコタラヒムが利用され、「神様からの贈り物」と言われています。糖尿病予防・メタボリック・便秘によく効くことがわかっています。

