

冷えた玄米ご飯のメリットは絶大である =レジスタントスターチ(難消化性デンプン)の威力

<作成: stnv基礎医学研究室>

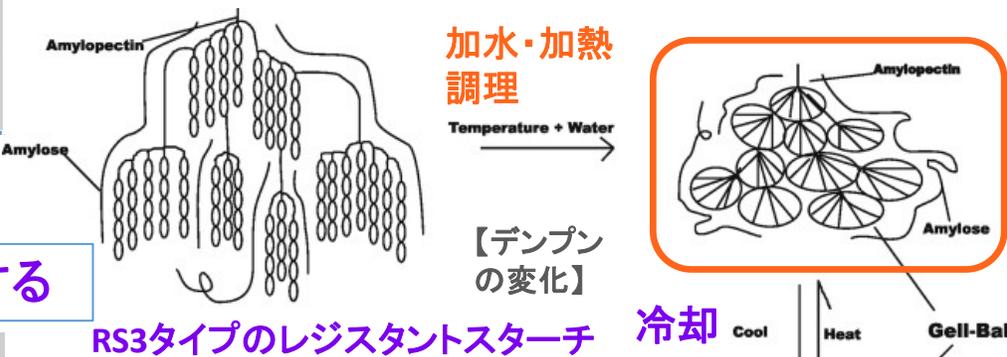
消化が“悪い”のではなく、“悪い”と捉えた現代人が悪い。

“悪い”という解釈は、己自身のために食べた栄養素を腸内細菌などに渡してなるものか...
 という考え方が繁殖された結果である。

温かい白米ご飯は美味しいかもしれないが、極めて不自然な食べ物である



消化が“良い”とされるものは、消化・吸収が速やかであるため、血糖値が急上昇することになる(血糖値スパイクを生じることになる)。それとともに、含まれているデンプンはヒトが全て分解・吸収してしまい、大腸までは届かず、有用細菌を養うことは出来ない。



玄米ご飯を冷やしてから食べることによって、血糖値も正常レベルで安定する



(出典: 志水木材産業)



(出典: LAWSON)

