

Vol.1057

令和元年 5月 12日 (日)

---

「医者が教える食事術」

---

「医者が教える食事術」(牧田善二著、ダイヤモンド社)

サブタイトルは「最強の教科書 20万人を診てわかった医学的に正しい食べ方 68」

TVなどでも、とても話題になっている本です。

僕も買って読んでみました。

健康や医療の常識は、どんどん変わっていきます。

できるだけ最新の情報を得、そして自分なりにその良し悪しを判断する力をもたなければいけません。

そのために、僕はこのような類の本を、手当たり次第に乱読します。

それぞれが、矛盾していることを記載していることも珍しくありません。

そんな中で、この本は比較的素直に読める本でした。

皆さんにも、おすすめしたいと思います。

とにかく注意すべきは、「糖」の摂り過ぎです。

糖は人間にとって必要なものですが。

しかし現代社会の食環境は、糖だらけ、糖の過剰摂取になっています。

糖を過剰摂取していると、糖中毒になります。

常に糖が欲しいという状態になり、糖を摂ると脳内にセロトニンやアドレナリンという幸せ物質がでて、益々そのようになってしまいます。

ここだけは、くれぐれも皆さんお気をつけください。

この本の最終章に書いている見出しを、ご参考に記載します。

100歳まで生きる人に共通する10のルール。

「豆類をたくさん食べる」

「野菜はたっぷり多種類食べる」

「坂道を歩く」

「死ぬまで働く」

「生きがいを持つ」

「徹底的な健康チェック」

「食べ過ぎない」

「アルコールをたしなむ」

「チョコレートを食べる」

「医者を選ぶ」