

糖質制限のメリット・デメリット

▶ カロリー制限がない

ダイエットというと今まではカロリー制限が中心で揚げ物がダメ、お酒はダメと制限が多かったですが、糖質制限は1食あたりの糖質量と血糖値の上昇に気をつければいいため、面倒なカロリー計算が必要はありません。油はカロリーが高いですが、胃の中での滞在時間も長いので空腹感も得られにくいです。油を摂って良いと言ってもカロリーオーバーになり過ぎれば、痩せにくくなるので摂り過ぎは禁物です。

▶ 目覚めが良くなる

朝の目覚めには睡眠ホルモンであるメラトニンが関係します。メラトニンはセロトニンという物質から作られますが、セロトニンは良質なたんぱく質に含まれる必須アミノ酸のトリプトファンから作られます。トリプトファンは乳製品や大豆製品、ナッツ類に含まれます。糖質制限では良質なたんぱく質を補うことで、睡眠ホルモンのもととなるトリプトファンが補えるので、目覚めも良くなります。またアーモンドや大豆に含まれるマグネシウムや魚に含まれるビタミンB6はセロトニンの合成にも働きかけます。



DEMERIT デメリット

▶ 主食が食べられない

ご飯や麺類、パンなど炭水化物が好きな方にとっては主食が食べられないというストレスは出てきます。スーパー糖質制限であれば、3食とも主食は控えますが、ゆるめの糖質制限では量さえ守れば主食は食べることができます。

▶ お金がかかる

外食では単品で選ぶためセットメニューよりはコストはかかります。

▶ 便秘になることがある

ご飯やパンなど主食を減らすため、主食で補っていた食物繊維と水分が減るため便秘になることもあります。

▶ その他

間違った食べ方をすると筋肉が落ちる、体調に変化が生じることがある、外食でお店選びが大変。

MERIT メリット

▶ お酒が飲める

多量の飲酒は良くないですが、糖質が少ないお酒は飲んでも大丈夫です。

▶ 食後眠くならない

一度にたくさんの糖質を摂ると血糖値が急上昇し、次に血糖値が一気に下がるため低血糖状態になって眠気がきます。糖質制限することで血糖値が急上昇しなくなるので、食後の眠気が抑えられます

▶ やる気がでる

モチベーションを高める働きのあるドーパミンやドーパミンから作られるノルアドレナリンも意欲を高めてやる気を起こす働きがあります。ドーパミンとノルアドレナリンの原料となるのは良質なたんぱく質に含まれるアミノ酸のチロシンとフェニルアラニンです。チロシンは乳製品、大豆製品、魚介類に多く含まれます。フェニルアラニンは大豆製品、卵、肉、魚に多く含まれています。また魚介類に含まれるDHAやEPAで集中力もアップします。



まとめ

糖質制限ダイエットはメリットもデメリットもあります。大切なことは、これまでの食事で糖質をどれくらい摂取していたかです。糖質は私たちのエネルギーになるので、とても大切な役割をしています。単にご飯やパンなど主食を減らすのではなく、間食や飲み物などからの糖分を減らしていき、食事の組み合わせや食べ方に気を付けていくと、自然に糖質量は減っていきます。今回お伝えしたように糖質制限はコントロールすることが出来れば、良い体を作っていくことができます。「ご飯＝太る」ではなく、食べ過ぎていた分を調節し、体に合った量に適切に摂取しましょう。

今回も手に取って頂き、ありがとうございます。

次回のカラダ改善マガジンは

「知ってるようで知らない、睡眠が体にもたらす3つの秘密」です。

楽しみにされててくださいね！

きたすま接骨院

TEL.078-647-7838

〒654-0103

兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1 スカイコーポ101