



“酵素”がなければ 栄養を摂っても意味がない!?

栄養をしっかり摂っているのに体調がいまいち…。
そんな人は「酵素」不足かもしれません。
人間の体にとって必要不可欠な存在である「酵素」とは？

ここ数年で「酵素」という言葉がよく聞かれるようになりました。酵素とは体内で分泌される一種のタンパク質で、さまざまな生化学反応をスムーズに行うための触媒として働く成分。人間に限らず動物や植物なども酵素を分泌しています。そして酵素は生化学反応を効率良く迅速に行うだけでなく、時には緩やかな速度に調節したり一旦停止したりと、自在にコントロールし適正な体内反応を促してくれるのです。まさに酵素のおかげで私たちは生命を保つことができているといっても過言ではありません。

例えば「消化酵素」がなければ栄養補給のために摂取した食物を消化して利用することができませんし、「抗酸化酵素」がなければ体液が弱アルカリ性に保たれずたちまち酸化して健康を損なうことになってしまうのです。

酵素は年齢とともに徐々に体内から失われていく性質を持っているため、酵素を含む食物をバランスよく摂取して、常に補給を続けることを心がけなければなりません。

生のフルーツにはこの酵素が豊富に含まれているので、積極的に摂取することでおいしく手軽に酵素パワーを体内に取り入れることができるのです。

ビタミンと同様に酵素も熱に弱く、48度を超えると死滅してしまいます。つまり加熱調理した食物では酵素は摂取できませんので、生でおいしく食べられるフルーツが酵素を取り入れるのに最適といえます。

老化スピードが速まり始める40歳以降は酵素を含んだ食物を意識的に摂取していきたいものです。また加齢によって失われていく酵素の補充もしていかなければなりません。

酵素パワーを利用して健康な体を維持するためにも、生のフルーツをしっかり摂ることをおすすめします。

恭子

