

果物は体に良いのか？

「果物は体に良い」と言われる所以は、ビタミンを含み、便通をよくする食物繊維に富むからと思われます。厚生労働省が作成した「食事バランスガイド」においても、果物は1日200g摂取を目標としています。しかし、「果物は体に良い」という文言だけが独り歩きして適量が抜けてしまい、「体に良いのだから、どれだけ食べても大丈夫」という自己解釈をしている方が意外と多くみえます。

今回は果物接種の利点と欠点について解説します。



+

利点

果物には**ビタミン、フィトケミカル、食物繊維が豊富に含まれます。**

ビタミン

ビタミンは、エネルギーの元になる糖質・タンパク質・脂質の代謝を助ける働きをしています。果物には、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEが含まれます。

フィトケミカル

果物が害虫や有害物質から身を守るために作り出す、色素や香り成分などの化学物質をフィトケミカルといい、アントシアニン、ポリフェノール、ルテイン、リコピン、βカロテンなどがあります。

皆さんも聞いたことがある名ですね。これらは抗酸化作用があり、老化を引き起こす活性酸素を中和する働きがあります。

食物繊維

便の核となるのは食物繊維です。果物には多くの食物繊維が含まれるので、便通改善に役立ちます。



+

欠点

果物に含まれる果糖がくせもの。

果糖はブドウ糖と同じ単糖類で、そのまま体に吸収されます。果糖はブドウ糖より甘みが強く、冷やすと余計甘みを強く感じます。ブドウ糖はインスリンの働きにより、細胞内に取り込まれてエネルギーへと変わりますが、果糖はそのままではエネルギーにはなりません。つまり果糖を燃やす機能が人には備わっていないのです。そのため、果糖は一部ブドウ糖に変換されますが、大部分は中性脂肪に変わって、肝臓や脂肪組織に蓄えられます。また、血糖が上昇すると満腹中枢を刺激して、これ以上摂取することを抑制しますが、血糖とは血中ブドウ糖濃度のことなので、果糖は満腹中枢を刺激しません。なので、胃から十二指腸へ食べた果物が送られてしまうと、空腹を感じてしまいます。つまり、果物は別腹になってしまい、食べ過ぎてしまう危険性をはらんでいるのです。

果物を摂取することは大切なことなのですが、要は“量”なのです。最初に書いたように、1日200gというと、ミカンだと2個、リンゴでは1個程度です。1日の摂取カロリーの目安は、女性で1,400~2,000kcal、男性で1,800~2,400kcalですが、特に糖尿病の患者さんは決められたカロリーを守る必要があります。ミカン1個45kcal、リンゴ1個55kcal、バナナ1本85kcal、ごはん1杯160kcalですから、ミカンを箱買いして、1日に5個も6個も食べれば相当のカロリーになります。これでは糖尿病が悪化したり、体重が増えるのも当然です。また、果物にはカリウムが多く含まれます。腎機能が悪い方はカリウムの体内バランス調節機能が低下しているので、果物を過剰摂取すると高カリウム血症を来して、重症不整脈を引き起こす危険があります。くれぐれも摂取過多にご注意ください。

