

細胞レベルから健康的に痩せる食事法

カテゴリ：ダイエット

投稿情報：投稿者：Rebody 掲載日：2007-10-17

細胞レベルから健康的に痩せる食事法

「ナチュラルハイジーン」とは？

食材の選び方、組み合わせ方などの決まったルールを守ること、
肌もキレイになり、健康的に痩せるという食事法です。今、欧米で大人気の「ナチュラルハイジーン」は、

マドンナやグウィネス、スーパーモデルのカレン・マルダーなど、
高レベルの美と健康を求める人たちも実践しています。?? = **ナチュラルハイジーンの考え方** =
? [補給] [吸収] [排泄]? という、人間の体の3つのサイクルをスムーズにすることで

健康で太りにくい体質を作り上げる。?
1. 食べたものを正しく栄養やエネルギーに変える 2. 不要なものは適宜排泄できるようにする

?? = **食材の選び方** = ? ・水分が豊富な生野菜と果物はとにかくたっぷり食べる
・肉や魚などもルールに従えば食べて良い? 食べ合わせなどに決まりがあります。?? **1 日のはじめは新鮮な果物がジュース**

朝食は「排泄を促すものを食べるのが基本? 午前4時から正午頃までは老廃物の排泄のための時間

体のエネルギーを排泄に集中できる食べ物を朝食とします。?
15~20分で胃から出ていく「**果物**」は、消化にエネルギーを使わない最適の食べ物です。
? **胃がからっぽのときに食べる**ことが重要です。
(デザートとして食べたり、ヨーグルトと一緒に**NG**) ? (朝食はフルーツを好きなだけ。いろんな種類を食べれば飽きもこない)? ジュースの場合は、
新鮮な作りたてを一口ずつ唾液と混ぜるようにゆっくり胃に。? 朝食はジュースを使ったフレッシュジュースもオススメ。
フルーツの他、好みに合わせてキャロットやトマトを混ぜてもOK? _

? **ごはんは玄米、パンは全粒粉を選ぶ**
ごはん、パンは栄養価の高いものを選ぶことが大事? 白米や白いパン、精白された小麦粉から作った麺類は、
ビタミン、ミネラル、食物繊維などがそぎ落とされていて、栄養価はとても低くなっています。
? アメリカでは、
エンピティカロリー(カロリー以外はからっぽ)食品として、避けられる傾向にあります。
? 体は栄養を求めて、必要以上に食べ、肥満につながる悪循環にも。?
ごはんなら**玄米**や**雑穀**を。
パンは**全粒粉**を選び、せっかくの栄養を逃さないようにしましょう。 消化を促すために、唾液と混ぜるようにゆっくりよく噛みます。
? **昼・夕食はタンパク質と炭水化物を一緒に摂らない**
昼と夜は食べ合わせに注意? 炭水化物 ... ごはんやパン、イモ類 など

動物性タンパク質 ... 肉・魚 など？ 炭水化物と動物性タンパク質を一緒に食べると

、
タンパク質の消化が遅れて、胃の中で腐敗や発酵が起こり、
排泄を妨げることとなりますので一緒に摂らないようにします。

？

例えば、
添えて軽めに。
植物性タンパク質の豆腐や納豆などは炭水化物と一緒にでもOK
肉や魚ののった丼も
のNG

・昼食は**生野菜のサラダ**を主体にし、パンや麺類の炭水化物を
・夕食は体に残ったエネルギーを消化に集中できるので、
肉や魚の動物性タンパク質を、**たっぷりのサラダ**と一緒に食べます。
？
玄米や全粒粉など、精製されてい
ないものは、噛み応えがあって満腹感も得られます。？

？ **食事をしながら水を飲まない**

体に必要な水分は、果物や生の野菜から摂るのが理想

水を飲みながらの食事は、消化液が薄まり、体を衰弱させる？ 食事中に水を飲むと、

胃の中で食べ物を分解している消化液が薄まり正しく消化されません。？ その結果、
未消化の物質が体を詰まらせることになり、肥満のもとになります。？ (果物や野菜の水分
は、老廃物を洗い流してくれます)？ のどが渇く人は、？ ・塩や香辛料の摂りすぎ
・野菜や果物から十分な水分が摂れていない？ ということが考えられます。