

クエン酸の驚異

疲労を回復する

疲労物質の“乳酸”を減らします。

疲労の原因は乳酸が体内に蓄積する事が原因です。乳酸が筋肉中に蓄積すると疲れが残り、**肩こり・筋肉痛**を起こします。この代謝を活発にして、**乳酸が溜まりにくい体**に変えるにはクエン酸とビタミンB群が必要です。



乳酸の蓄積した状態は筋肉が固く、伸縮性に乏しく、この時に無理をすると筋肉だけでなく、**靭帯や腱**を損傷する可能性があります。クエン酸が十分にあれば、**スポーツの怪我の予防**にもなります。

乳酸の蓄積した状態は筋肉が固く、伸縮性に乏しく、この時に無理をすると筋肉だけでなく、**靭帯や腱**を損傷する可能性があります。クエン酸が十分にあれば、**スポーツの怪我の予防**にもなります。

鉄不足も疲労の原因

「**鉄欠乏性貧血**」では酸欠になり、クエン酸サイクルが停滞して**乳酸が蓄積**します。貧血を予防するには、赤血球の材料である**鉄・タンパク・ビタミンB群**を補給します。



肥満を防ぐ

糖質の摂りすぎは肥満の原因です。クエン酸サイクルによって糖質が代謝されれば、全てエネルギーとなり**脂肪が合成されない**ので、**肥満を予防**します。逆に、クエン酸サイクルが停滞すると、**アセチルCoA**が増加して**脂肪が合成**され、肥満の原因となります。



脳や筋肉の活動を活発にする

脳の唯一のエネルギー源は「**糖質**」です。糖質が素早く吸収され、脳に到達すれば**勉強・仕事**などの効率を上げる事ができます。



血糖を維持するには、何回にも分けて摂ると良いでしょう。

●クエン酸は**スポーツ**の世界では常識です。オリンピックスピードスケートの金メダリストの清水選手は、クエン酸食品の愛飲者です。パワーの秘密はクエン酸にもあったのです。



ミネラルの吸収を高める

クエン酸はカルシウムや鉄などのミネラルを包み込み（キレート作用）、吸収されやすい形に変えます。特に、胃酸が少なくなる中高年の方は、ミネラルの吸収に**必須**です。**尿路結石**では、尿中のシュウ酸を減らす**マグネシウム**と、尿中のカルシウムを減らす**クエン酸**が必要です。



体の酸化を防止する

ミネラルが十分に吸収されると、体内酵素の**SOD**の働きが向上して、ガンや老化の原因の「**活性酸素**」を除去して、**シミやシワ**も防ぎます。



クエン酸とビタミンBのはたらきを知っていましたか？