



親切で分かりやすい

健康ニュース

発行：健康ニュース

DIAMOND BAR, CA USA

ザクロ(石榴)美人

神秘の果物「ザクロ」で健康と若さを！



東洋の絶世の美女楊貴妃も毎日1/2個を食べたというザクロ！ザクロの効能を知っていたのだろうか。最近、ザクロに含まれている天然エストロゲンは摂取後体内で適な女性ホルモンに転換され、ザクロの種1kgの中に17mgの植物性エストロゲンが含まれているという研究発表がなされると、スウェーデンやイギリス、日本などの先進国の中年の女性の間でザクロがとても貴重な生命の果実として認められるようになりました。我が国でも天然エストロゲンがたくさん含まれているザクロ療法で若さを取り戻そうとする需要がだんだん増えています。

ザクロの果実には水溶性の糖(葡萄糖、果糖など)が全体の半分に近い40.6%も含まれており、葡萄糖の分解を促すクエン酸、エネルギー代謝を活発にする水溶性ビタミン(B1、B2、ナイアシン)など、多くの生理作用と密接な関わりのあるミネラルバランスをよくする物質などが含まれています。

コラーゲン

コラーゲンは人間をはじめとする動物の体内で細胞と細胞の間を埋めているとても重要な線維状態の硬蛋白質(Albuminoid)です。細胞が多数集まっている部位には必ずコラーゲンが存在しており、特に皮膚、骨、軟骨、血管壁、歯、筋肉などにはコラーゲンが多量存在しています。コラーゲンは昔から食用として利用されており、コラーゲン及びその変性物であるゼラチンを摂取した場合には他の蛋白質と同じく消化管内で消化酵素により分解されてほとんどアミノ酸の形で吸収されます。コラーゲンは免疫機能を向上させ、細胞の再生作用を促進させ、関節を丈夫にし、皮膚の新陳代謝の活性化及び保湿力の維持を通して皮膚美容に優れた効果をもたらしてくれます。コラーゲンは人の体内で、若いときはたくさん合成されるが20代以降には生成量が減るため、歳を取ると共に皮膚の弾力はもちろん歯茎の崩壊、筋肉痛、血管壁の損傷、特に空気中の有害酸素であるフリーラジカル(Free radical)によってもっとも陽によく当たる顔などにリポフスチン(Lipofuscin)という色素が出現してできる黒い斑点やシミなどが発生されます。このような病的な要素を予防するためにはコラーゲンがたくさん含まれている食品やコラーゲン加工食品などを服用すると役に立ちます。

コラーゲンとは？

コラーゲンは線維性蛋白質の一種で1000個のアミノ酸が集まって長さ300nm、太さ1.5nmの細長い糸を作り、この糸3本が縄のようにより合わされてコラーゲン分子を作ります。人間の体では骨と皮膚、臓器を包む膜、関節軟骨、目の角膜などに主に存在し、生命と健康を維持させてくれる大切な役割を果たします。

コラーゲンは服用することで供給される。

体内の各種酵素と大抵のホルモン、赤血球そして筋肉などは各種の蛋白質で構成されているが、それに着目して計算した学説によれば地球上には約1億種類の蛋白質があります。人間の体には5005種類の蛋白質があり、そのうちコラーゲンが蛋白質の最も多い部分を占めています。またそれほど多いということは食べる方法以外には補給が不可能であるという意味で、たとえば体重の65%ものを占有している水は人間は皮膚から補給されているのでしょうか？違います。口から飲んで補給されているのです。水分子はコラーゲン分子よりずっと小さいにも関わらず皮膚からでは吸収されません。従って、mg単位のコラーゲンを化粧品に混ぜて塗ったりドリンク剤として飲んでも大変微量なので効果は疑わしく、もし効果があるとしても心理的なものであるはずで、ナノ科学で明らかにされた皮膚の細胞間隔は70nm、そしてコラーゲンの長さは300nmです。皮膚を通過してコラーゲンが補給されるには、この長さが30~40nm以下に切れれば可能になるわけです。しかし、コラーゲンは分子の長さが長く、分子はもうそれ以上切れぬというのは既に知られている常識です。ですからコラーゲンは食べることで供給するものです。



ザクロ⁺

ザクロ+コラーゲン+C

