

メタボリック(代謝)タイプ

誰かの食べ方が、他の全ての人に有効に働くことはありません。

人の体は皆それぞれ異なり、さまざまな食べ物に対してどのように反応するのか、影響を与える要因も多様です。

ウィリアム・ドナルド・ケリー博士は、誰もが食べ物を代謝するユニーク(唯一)な方法を持っていることを理解した上で、代謝型の概念を作り出しました。

3つの主なタイプ：タンパク質タイプ、炭水化物タイプ、および混合タイプがあります。



タンパク質タイプ



タンパク質タイプに属する人々は、高タンパクな食事が向いています。タンパク質タイプは、高密度、高脂肪、動物由来タンパク質をたくさん含む食事を取ることで非常によく機能します。また、脂肪、油、乳製品の供給源に非常に良い耐性があります。このタイプは、毎食時に多くのタンパク質を食べることが重要で、また、炭水化物（穀物、野菜、果物）、特に砂糖と澱粉が多い炭水化物を消費した後の気分を注意深く観察することが重要です。

タンパク質タイプの食べ物

赤肉、チーズ、鶏肉、卵、七面鳥、クリーム、サケ、ミルク

炭水化物タイプ



炭水化物タイプに該当する場合は、野菜、果物、全粒穀類からの炭水化物を中心に、低脂肪、比較的lowタンパクな食事が最も効果的です。

このタイプにとっての最良のタンパク質源は、魚介類や鳥などの脂肪分の少ないものです。

炭水化物タイプは乳製品は低脂肪に抑える必要があります。

炭水化物タイプの食べ物

野菜、タラ、果物、ヒラメ、全粒粉、舌平目、コダラ、低脂肪乳製品

混合タイプ



一部の人々は、タンパク質と炭水化物との混合タイプであることに気づいているでしょう。混合タイプはタンパク質タイプの食品と炭水化物タイプの食品両方を食べる必要があります。

このタイプは、タンパク質、脂肪、炭水化物の割合を比較的同じにする必要があります。また、高脂肪タンパク質と低脂肪タンパク質両方を食べる必要があります。穀類、マメ科植物、野菜、果物など他の食品についても、同じことが当てはまります。

混合タイプの食べ物

タンパク質タイプと炭水化物タイプの食品を比較的均等に混合したもの。自分の体の声を聞きながら微調整が必要です。