

気をつけたい食品成分

手軽で持ち運び可能な食品は、現代社会では当たり前、至る所で手に入ります。パンに塗るペースト、カップに入ったヨーグルト、ペットボトルのコーラ、または個別包装されたスライスチーズなど、何であっても、その製品はしっかりと加工されて、保存期間を延ばすために添加物や化学物質が含まれている可能性があります。



これらの便利な食べ物（一般的に読みづらい成分が入っているもの）を食べることで、のちのち、高い代償を払わなければならないかもしれないことをご存知ですか？
 さまざまな食品添加物や化学物質には、吐き気や頭痛から、がん、アルツハイマー、多発性硬化症などの重篤な状態に至るまでの副作用を起こす可能性があります。
 成分ラベルを注意深く確認して、自然な食べ物をもっとたくさん食べましょう！
 下記は加工食品に使用される頻度が高いもの、また有害な12の添加物です。

人工甘味料

人工甘味料は、砂糖のカロリーなしで、食べ物をより甘くするために作られた化学物質の組み合わせです。

頭痛、悪心、不安、鬱病、認知症、皮膚の発疹などのように、多くの副作用が報告されています。

精製された砂糖

アメリカの人々は年間130-160ポンドの砂糖を消費します。言い換えれば、1日コップ半分の量の砂糖を消費しているということです。そしてほとんどの人はその事実を知りません。糖分の大量に摂取した時に起こるインスリンの上昇は、体重増加、膨満感、疲労感、関節炎、偏頭痛、免疫機能の低下、肥満、虫歯、心血管疾患を引き起こす可能性があります。それはまた、栄養素の吸収を阻害して、骨粗鬆症、鬱病、PMSの症状、そしてストレスを引き起こす可能性があります。

グルタミン酸モノナトリウム (MSG)

MSGは、さまざまな食品の風味を高めるために使用される一般的な食品添加物です。缶詰の野菜、冷凍食品、ファーストフード、そしてスープなどは、MSGを含むほんの一部の製品です。多くの人々が頭痛、かゆみ、めまい、呼吸器系、消化器系、循環器系、冠状動脈系などさまざまな副作用を経験しています。

人工着色料

アイスクリーム、ジュースなどによく見られる青、赤、黄、緑は、天然のものでないことがほとんどです。実際、食品の着色料は、製品の見栄えを高めるために科学者によって製造された合成化学物質が使われています。

多くの着色料はコールタール（石炭の複製成分）から派生したもので、鉛とヒ素を含む可能性があります。それでもFDA(米国食品医薬品局)によって安全と認識されています。人工着色料はアレルギー反応を引き起こしたり、ADD、注意欠陥障害、多動性障害の子供を増やしてしまう可能性があります。

ブチルヒドロキシアニソール（BHA）ブチルヒドロキシトルエン（BHT）

BHAとBHTは、油の腐敗を防ぐために一般的に使用されている食品添加物です。

研究では、BHAがマウス、ハムスター、およびラットを含む試験で胃に集中した発がん物質を引き起こすことを示しました。

米国保健社会福祉省はBHAを「人間にとって発がん性物質であると合理的に予想される」と見なしています。BHTはBHAよりもやや有害性が低いですが、それでも安全な代替品に置き換えられるべきです。

硝酸ナトリウムおよび亜硝酸塩

硝酸ナトリウムと亜硝酸塩は、肉の加工製品に赤い色と風味を強めるために加えられる防腐剤です。これらの化合物は胃の中でニトロソアミンと呼ばれる癌を引き起こす物質に変わります。顕著な副作用には、頭痛、吐き気、嘔吐、めまいなどがあります。

OLESTRA（ブランド名オレアン）

オレストラはP&G社によって作られた合成脂肪で、消化管では吸収されません。

副作用には下痢、腹部のけいれん、膨満感、吐き気、嘔吐などがあります。

オレストラは一部のビタミンやミネラルの吸収を抑制します。

臭素化植物油（BVO）

臭素化植物油は、ソフトドリンクのフレーバーオイルを懸濁状態に保つために使用されます。体脂肪となり、時間の経過とともに体内に蓄積します。

この添加剤は生殖問題や先天性欠損症を引き起こす可能性があり、100カ国で禁止されています。現代の食品用途ではあまり一般的に使用されていません。

カフェイン

カフェインは、ソフトドリンク、ガム、ダイエットピル、鎮痛剤に含まれる中毒性の覚醒剤です。コーヒー、ココア、そしてお茶の中に自然に含まれるカフェインは、カルシウムを骨から排出させ、それが骨粗鬆症や不妊症につながる可能性があります。

部分水素化油脂

部分水素化油脂は、さまざまな種類の油を水素と反応させることによって製造されます。

これが起こると、多価不飽和油（良脂肪）の量が減り、トランス脂肪が作られます。

これらの油は製品に添加されて食品の見た目を高めるため、そして消費期限を伸ばすために使われます。心臓病、乳がんや大腸がん、アテローム性動脈硬化症、そしてコレステロールの上昇と関連しています。

農薬

毎年20億ポンド以上の農薬が私たちの食糧供給に加えられています(アメリカ国内で)。1人あたりにすると年間約10ポンドです。

世界中で使用されている農薬の多くは発がん性があり、農薬が体内に摂取されることで、先天性欠損症、神経損傷、がん、その他の長期的な健康問題に影響に影響を及ぼしています。

遺伝子組み換え食品 (GMOS)

GMOとは、遺伝子組み換えされた植物や動物です。

米国では、トウモロコシ、ダイズ、綿、およびキャノーラ作物の大部分が現在遺伝子組み換えされています。

GMOは安全であるとは証明されておらず、いくつかの研究はGMOが植物だけでなく人間の病気に対する免疫力を低下させるかもしれないことを示しています。

抗生物質に対する耐性も引き起こし、遺伝的機能に悪影響を及ぼす可能性があります。

病気、農薬、殺虫剤に耐性があるように遺伝子組み換えされた植物は、これらの強力な化学物質を使う必要性を減らすことができます。

逆に、これらの物質はさらに耐性が上がる可能性があります、このことによって以前よりもさらに大量の化学物質を必要とする可能性があります。