

## デトックスに効果のある食材 6 選



末長く健康的な生活を送るためには、身体の解毒が不可欠です。このような理由から、近年、デトックスはかなりの人気を獲得してきました。デトックスと浄化はしばしば同義として使用されますが、デトックスは通常、浄化よりも深く効果を及ぼします。

デトックスの目的は、時間の経過とともに体内に蓄積した重金属、農薬、その他の毒素を体内から取り除くこと。結果として、健康上のメリットが長く続くことができるようになります。

[天然鉱物ゼオライトは毒素を除去する最も効果的な方法](#)ですが、これをサポートするスーパーフードも忘れてはなりません。効果の実証されているデトックス効果の高いスーパーフードをご紹介します。

### 1. スピルリナ

スピルリナは、タンパク質で満たされた青緑色の藻類の一種です。現に、スピルリナの 62% が健康なタンパク質で構成されています。

これは、接触した重金属を非常に効率的に吸収することで知られます。例えば、ある研究では、スピルリナが体内のヒ素の量を 47% も削減したことが分かりました (1)。

成長時に重金属を非常に容易に吸収することができるため、オーガニックスピルリナを、信頼できる供給元から入手することをお勧めします。

## 2. クロレラ

クロレラは、**葉緑素**の濃度が高く、解毒力のある藻類です。体内の有毒な重金属に結合することによってキレート化剤として働きます。

動物実験からは、クロレラが重金属から身体を保護する効果が示唆されています。妊娠したマウスについてのある研究は、クロレラが胎児への水銀の移動を有意に減少させることを示しました (2)。もう 1 つの動物実験では、クロレラによる体内の放射性ストロンチウムの吸収を抑える効果が示されました (3)。

しかし、クロレラは単にサラダに加えることはできません。生のままでは、消化できないのです。このメリットを得るためには、**細胞壁破壊のクロレラ**を探す必要があります。通常、これは粉末状、または高品質のスーパーフード配合物として利用可能です。

## 3. ほうれん草

藻類と同様、緑黄色野菜は葉緑素を豊富に含み、重金属の除去に効果を発揮します。

ほうれん草は、その他のほとんどの緑黄色野菜よりも多くの葉緑素を持ち、コップ 1 杯分の生の葉だけでも 23.7mg のそれが含まれています。

葉緑素は、アフラトキシン-B1 を含む毒素の吸収を阻止するのに有効であると考えられています (4)。

## 4. パクチー

この明るい色の野菜も強力な解毒剤です (5)。これをサラダや季節の食べ物に加えて、日々の食事から吸収してしまう重金属を減らしましょう。

ある動物実験では、体内の鉛を減少させるのに有効なパクチー（コリアンダーとも呼ばれる）が見つかりました (6)。

これを愛してやまない人もいますが、かなり強めな後味がどうしても無理という人もいます。どうしても口に合わないという人は、サプリメントという形で摂取するのがいいかもしれません。

## 5. ブロッコリー

ここでご紹介してきた他の緑黄色野菜と同様に、ブロッコリーにも葉緑素が含まれています。加えて、ブロッコリーは硫黄を豊富に含む野菜でもあり、酸化防止の救世主であるグルタチオンの生成まで促進してくれます。

この化合物は、私たちの体の解毒プロセスにとって絶対不可欠です。というのも、グルタチオンは排泄前に肝臓の毒素と結合します (7)。

ブロッコリーは、ベンゼンやアクロレインのような揮発性の有機化合物を体内から取り除くのに役立つため、優れた食品だと言えるでしょう。ある研究では、ブロッコリーを摂取した人において、ベンゼンの排出量が12週間にわたって61%増加しました (8)。

私たちは常にガソリン、煙、その他の大気汚染の中でこれらの毒素に曝されているので、ブロッコリーは毒素を減らすのに非常に有益です。

## 6. オオアザミ

オオアザミは、それほど知られていませんが、立派な“解毒剤”の1つです。これは直接のデトックスは行わないものの、肝臓の健康に大きなメリットをもたらします。

オオアザミの魔法のような効果のほとんどは、シリマリンと呼ばれるフラボノイドに由来します。シリマリンが毒素、重金属、処方薬から肝臓を保護する効果が示唆されています (9)。

肝臓は、毒素に対する体の第一の防御壁であるため、肝機能を整えることは、健康な生活を送るために重要な一歩となります。

## デトックスで健康な生活を

体は有害な物質を取り除くために、日々、懸命に働くもの。今日の化学物質で満たされた世界では、このシステムは今までにない忙しさと稼働しています。

だからこそ、食べ物からデトックスをサポートすることで、体に援軍を送り込むことが不可欠です。さらに、できるだけ毒素を避けることも重要です。ので、毒素を減らす生活のための 14 のヒントもご確認ください。

毎日の食事にこれらの食材を取り込むのが難しい場合には、デトックススーパーフードを含むオーガニックジュースパウダーをご検討ください。30秒で作れるおいしいスムージーが、あなたの健康を変える最も簡単な方法となるかもしれません。

