



仙台大学川平キャンパス公開講座

9月30日(土)に行われた公開講座の内容を紹介します。
タイトル:「健康と食」

サブタイトル:「マイナスの食事学」

- ① マイナスにする(摂取量を減らす)べき食品
 - ② マイナスの食事がもたらす恩恵
- 以上のテーマに基づいた解説でした。
今回は一部を紹介します。

講座の内容は、
真野に問い合
わせください。

「①」 脳内報酬をもたらす食品に用心

脳内報酬系を刺激する食品があり、その食品の影響により、依存が生じることがあります。代表例は、砂糖・精製された穀類・脂肪(飽和脂肪・トランス脂肪)・超加工食品

「①」 超加工食品と疾患リスク

旨い、安価、手軽な超加工食品。海外の研究では超加工食品の摂取が、がん・腸疾患への関係が報告されています。

「②」 絶食・断食がもたらす恩恵

巷では、断食を取り入れる方がいます。なぜでしょう？理由は、ミトコンドリアの活性が期待できるからです。

参加者からは多数の意見・質問があり、盛り上がりました。

学科概要ページ <https://bit.ly/3xnLJll>

バックナンバー

[#いいね!スポーツ栄養学科!](#)