

朝にバナナを1~2本で、ダイエット？

朝、バナナを食べることがダイエットに良い理由は、バナナには糖質分解酵素が豊富。代謝を高めて脂肪燃焼が活発になります。バナナは抗酸化作用が強い。水溶性食物繊維が余分な脂質を包みこんで排出するため、細胞を活性化します。

朝バナナダイエットのルールは、生のバナナを1~2本と水をコップ1杯飲むことと、昼と夜は好きなものを食べて良いとのこと。バナナの成分「2-ペンタノン」が大腸癌を抑制します。

スウェーデン ウブサラ大学の研究では、大腸癌の治療や予防に注目されています。バナナは低カロリーなのに満足度が高い。バナナ2本でご飯茶碗1杯分のカロリーと同じです。オーストラリアで行われた食品別の満足度調査。バナナは、食パンよりも腹持ちが良いため高い満足度が得られます。バナナダイエットを成功させるには、毎日体重を記録することが大切です。毎日体重を量ると食べ過ぎを控えることができます。

金井学園長の独り言



ロサンゼルス五輪で選手がバナナで栄養補給をしていたことから、バナナ健康効果が注目されるようになったそうです。バナナには、糖質分解酵素が豊富で、代謝を高めて脂肪燃焼が活発になる。また、抗酸化作用が強いため代謝が高まる、というあたりがバナナダイエットのツボなのかなと思います。