

緑黄色野菜で心臓を守る

(2006年11月放映)

世界で初めて実証

2006年6月に緑黄色野菜を食べると心臓の血管の動脈硬化を40%抑えることが判った。
この時期に増える狭心症や心筋梗塞を強力に予防する。(米ウエイクフォレスト医大)

緑黄色野菜で心臓を守るには、

最適な野菜を最適な摂り方で食べることが肝要

1 ブロccoli - で血管を詰まらせる“ホモシステイン”を撃退

血管を詰まらせる“ホモシステイン”を撃退する最適な野菜は、ブロッコリ -
“ホモシステイン”が多いと動脈硬化が起こる。

ブロッコリ - に含まれる葉酸が“ホモシステイン”をメチオニンに変えて無害にする。

* 茹でて食べると葉酸は約30%しか摂取できない。

葉酸は水溶性なので茹でると解けて出てしまう。

* 生で食べると約50%摂取できる

* 電子レンジで蒸すと有効成分の吸収率が生食の約2倍に高まる。

少量の水を入れた皿にラップをして電子レンジで約1分間チン。

* カレ - 味で(ふりかける)食べると血栓を防ぐ薬効が倍増する。

“ホモシステイン”が多くなると血液が固まりやすくなる。

血小板の凝集。これを防ぐカレ - には、サリチル酸というアスピリンのもとになるものが含まれている。

これは、血液をサラサラにする。

お勧めの料理：

ブロッコリ - のカレ - マリネ、ブロッコリ - のカレ - 風味焼き

* 1日の摂取量の目安 約50g

*

2 ニンジンで超悪玉コレステロ - ルを撃退

気になる最新情報 動脈硬化は、血液中の超悪玉コレステロ - ル(酸化LDL)によっ
て子供にも起こることが判った。 2006年11月 米心臓学会
つまり、原因は、血管の老化のせいだけではない。

高松市の小学校4年生の集団検診で、20%の児童がコレステロ - ルの基準値を上回った。
肥満が13%、その他生活習慣病が29%もあったということで大人だけではなくなった。
超悪玉コレステロ - ル----- - >血管にコブを作る、動脈硬化、血管が破れやすい。

血管にコブを作る超悪玉コレステロ - ルを撃退する最適な野菜はニンジン。

(ニンジンに多い カロテンによる血管のコブ抑制効果)

血管にコブがある人の割合

動脈硬化悪化者 血中 カロテン濃度低い人：1.0 高い人：0.5

心臓病になる確率が カロテンを摂っている人は半分位に減っている。

超悪玉コレステロ - ルを撃退

* ニンジンはまず茹でてから油と合わせると カロテンの吸収率(1.6倍)が最大限に高まる。 茹でたニンジン+油

* ニンジンは大豆食品(豆腐、味噌など)と一緒に摂ると血管のコブの改善効果も期待できる。ガンモドキにはニンジンも入っているし油で揚げているので吸収しやすくなっている。

* きな粉ドリンクも一緒に飲むと良い。牛乳の中にきな粉を入れる。

* ニンジン摂取量の目安 1日約30g

3 サヤインゲンで血管を傷つける L F A-1 を撃退

悪玉物質 L F A-1 が、血管に傷をつけ炎症を起こし動脈硬化を起こす。

サヤインゲンには結構タンパク質が入っている。野菜のタンパク質は血圧を下げる効果があることがわかったが、このタンパク質が L F A-1 を抑え込む。

また、ポリアミンの材料にもなるので注目されている。

血管に傷が付くと血圧が上がりやすい

注目情報 最高血圧が120—139(高血圧予備軍)の人で、安静時の心拍数が1分間に80以上の人は、心疾患による死亡率が1.5倍 米・サウスカロライナ医大 血管がすでに傷ついている恐れ有り。

* 血管を傷つける L F A-1 を撃退する最適な野菜は、サヤインゲン サヤインゲンの食物性アミノ酸がポリアミンを作りこれが L F A-1 を押さえ込んでいる。

* サヤインゲンは下茹でした後、ビタミンD食材キノコ類と合わせて摂ると血管を保護する効果が強化される。サヤインゲンとキノコの中華風炒め

* サヤインゲンは、下茹でした後少量の焼酎をふりかけてから調理すると、有効成分の効果が最大限に高まる。焼酎が血栓を溶かす効果。

酒による動脈硬化予防効果について、

焼酎 > 日本酒 > ワイン > ビ - ル > ウイスキー -