

中性脂肪が高いと言われた！

どうしますか？

健康診断の結果をちゃんと確認されていますか？

そのままになっている方はおられませんか？

その中でも中性脂肪が H、高い数値になっていませんか？

*** あっ、どうしよう、とりあえず脂肪を減らすか！**

テフロン加工のフライパンだし、残念だけどあげものをやめようか、

とんかつ、唐揚げ続いたし・・・マヨネーズも減らそう！

残念ながらそうでは無いのです。

ご飯が大好き、軽く 2 膳は食べる、

あるいはお菓子も大好き、

果物もっと好きな方はおられませんか？

今年の夏トウモロコシ 1, 2 本、

この冬はお餅に、干し柿・・・ぜんざいもあつたし・・・

この余分な糖分が中性脂肪として血管の中を駆け巡るのです。

ごちそうを食べた後で採血をするととんでもないものを見ることが出来ます。

過剰な油は高エネルギーで肥満の元ですが、

中性脂肪に関しては甘い果物の取り過ぎが一番問題になります。

逆にオリーブオイルなど植物性の油脂や魚油などは

コレステロールを下げる働きも持っています。

選んで食べましょう。