

コレステロールの嘘と真実

食に関連する予防医学と豆知識

コレステロールは副腎皮質ホルモンや様々なビタミンの前駆体であり、また胆汁酸の原料となり、細胞膜を構成する非常に大切なものですが、コレステロールを悪者のようにお考えになられている方が多くいることは周知の事実です。この根拠は草食動物であるウサギに卵を与えるという実験が元になっているのですが、雑食であるネズミや犬、健康な人間で行った場合、その様なことはないという結論が現在はわかっております。肝臓では毎日コレステロールを作成しており、その量は6～7割と言われております。食材でコレステロールを摂取しなければ、肝臓での合成量が増え、負担が増えると同時に、余計なモノを副産物として作り上げます。それは活性酸素です。元々、LDLを悪玉、HDLを善玉として分類すること自体、間違った発想でそれぞれきちんとした役割を持っているのです。皆さんに知ってもらいたいのですがLDLが増えたからといっても問題ではないのです。問題なのはLDLが活性酸素によって酸化された変性LDLというものが増えた場合、動脈硬化を助長してしまうということなのです。つまり、活性酸素自身がここでも悪者であるということをしかり認識する必要があります。高コレステロールを指摘されている人は、コレステロールを下げることに以上、活性酸素対策をしかり行っていくことが重要なのです。低コレステロール食を続けた場合、肝臓での合成量が増加し、それに比例し活性酸素の発生量も増え、身体の酸化ストレスを増やすことが今の栄養学ではわかっているのです。

コレステロールを悪者扱いする傾向が強いため、アミノ酸の供給源で最も理想的な食品である卵を拒まれていることは非常に悲しいことです。ではコレステロールを多く摂取した場合はどうなるかということ、肝臓での合成量が減り負担を軽減でき、副産物の活性酸素も減ることになります。実はコレステロールが高い人は、摂り過ぎて高いのではなく、上手く使えないので減らない、つまり代謝が悪いということが原因であり、これを解決せずに投薬により数字だけ下げているのが今の現状ではないでしょうか？代謝を進めていく上で一番重要なのはアミノ酸であり、その一番理想的な食材である卵が犬猿されている、何だか悪循環していると思いませんか？



医療法人 照燈会

あかね台 眼科脳神経外科クリニック

Akanedai Clinic of Ophthalmology and Neurosurgery