





それによつて脳の神経伝達物質の分泌がよくなり、メンタルが改善につなげられます。腸が喜ぶ食事とは、腸に負担をかける食事を避けることです。小食や断食によつて、腸内に残留物がなく、ガス玉が減少し、腸内フローラが改善します。さらにもうひとつの方法は、腸が喜んでくれる食べ物を選ぶことです。

『腸内フローラ』を改善する食べ物として、腸内フローラをよくする食べ物として、乳酸菌がよく知られています。発酵食品がその代表格です。日本には古来より、数多くの発酵食品があります。納豆、味噌、ぬか漬、しょう油、酢も、日本酒も発酵食品です。味噌汁を飲んでから、乳酸菌は摂

パンを食べてはいけないの？

みなのさんは、そう思われるかもしれませんが、うつで苦しんでいる方は、低血糖症かもしれません。血糖値が低くなると、脳がエネルギー不足になり、さまざまな症状が現れます。低血糖症は、血糖値が正常範囲以下に下がることで起こります。症状としては、めまい、頭がぼんやり、集中力がなくなる、手足が震える、汗をかく、空腹感、動悸、意識障害などがあります。血糖値が低い状態を長時間続ければ、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。



【食ってはいけない食材3】

「砂糖、白いパン、白いごはん」

「砂糖、白いパン、白いごはん」は、血糖値を急激に上げる食品です。血糖値が急激に上がると、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

血糖値が急激に上がる食品は、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

「断食」です。それこそ無理、無理、断食は、血糖値を急激に下げ、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

「メスの要らない外科手術」

ここで、メンタルの不調を改善する方法を紹介しましょう。

「断食」は、血糖値を急激に下げ、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

「断食」は、血糖値を急激に下げ、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

「メスの要らない外科手術」

ここで、メンタルの不調を改善する方法を紹介しましょう。

「断食」は、血糖値を急激に下げ、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

「半断食」

断食の説明を簡単に

「メスの要らない外科手術」

ここで、メンタルの不調を改善する方法を紹介しましょう。

「断食」は、血糖値を急激に下げ、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

「断食」は、血糖値を急激に下げ、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

「メスの要らない外科手術」

ここで、メンタルの不調を改善する方法を紹介しましょう。

「断食」は、血糖値を急激に下げ、脳に深刻なダメージを与えます。血糖値を上げるには、糖質を摂取する必要があります。パンは糖質を多く含む食品ですが、血糖値を急激に上げるのではなく、血糖値を徐々に上げるには、糖質と一緒にタンパク質や脂質を摂取することが効果的です。

