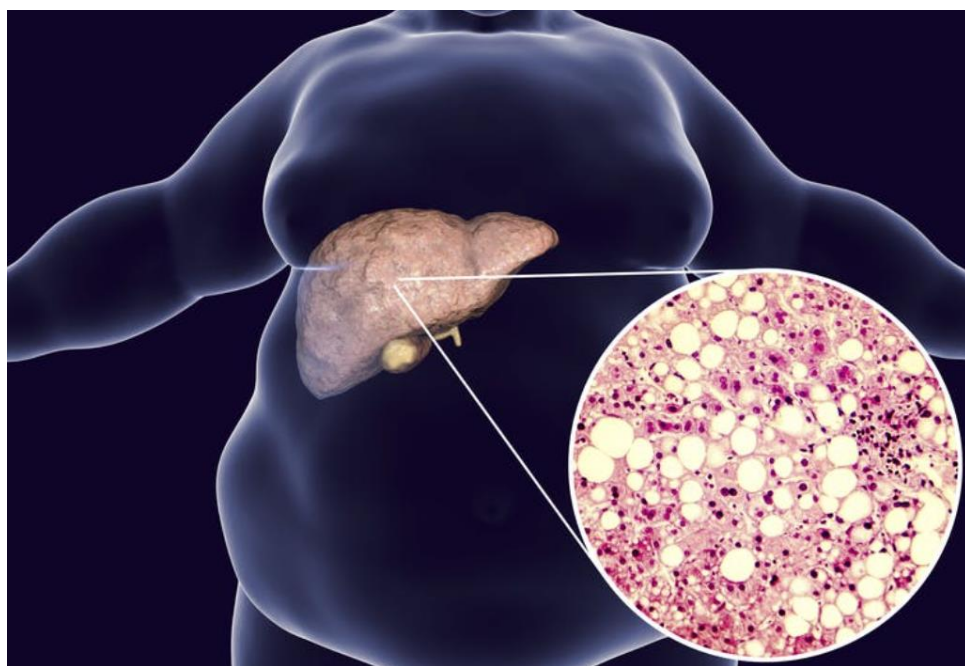


脂肪肝・高中性脂質血症を砂糖の時間制限摂取で改善

名古屋大学の研究グループは、砂糖の取りすぎによって起こる脂肪肝、高中性脂質血症が、日中活動している時間帯のみの時間制限摂取により改善されることを明らかにし、研究結果が「PLOS ONE」に掲載されました。



2015年にWHOは1日の砂糖の摂取を、摂取エネルギーの5%未満、小さじ6杯分相当（約24g）にするよう指針を出しています。

