老化予防には、「糖化」を防ぐ食事

老化の原因として、近年大きくクローズアップしているのが「糖化」。体内のたんぱく質が、食事でとった糖質と結びつき劣化する現象で、見た目の老化はもちろん、血管や内臓、皮膚、骨などの老化や、糖尿病、認知症などのさまざまな病気のリスクを高めることが分かっています。

糖化を防ぐため、「糖質と脂質のとり過ぎ」に注意しましょう。