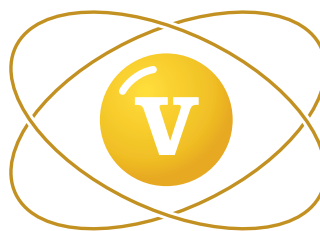


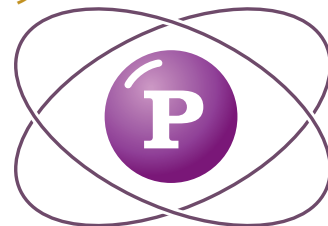
テーマ：身体の酸化の仕組み

ビタミンやポリフェノールは強すぎる還元力

10円玉の例のようにビタミンはとても強い還元力を持っています。また、他にもポリフェノールなどもとても強力です。だったら、それらをたくさん身体に取り込めば強力で「悪玉活性酸素」を退治してくれる・・・のかというとそうではありません。身体に必要な善玉活性酸素まで還元してしまうのです。ほどほどの力で還元する性質のものでなくてはならないのです。



ビタミンイメージ



ポリフェノールイメージ

水素による還元は“ちょうどいい”

細菌を撃退する「免疫」などで重要な役割を果たす「善玉活性酸素」は還元せず、力が強すぎてそれ意外も壊してしまう「悪玉活性酸素」は還元する。そのように水素が還元する理由は「善玉」と「悪玉」の微妙な違いにあるようです。

	ビタミン・ポリフェノールによる分解	水素による分解
善玉活性酸素	<p>還元力が強すぎるので無理に分解してしまう</p>	<p>ちょうどよい還元力なので分解しない</p>
悪玉活性酸素	<p>普通に分解</p>	<p>普通に分解</p>

だから身体のために“水素”を使った還元がおすすりめなのです!!

全2回にわたって身体の酸化・還元をお伝えしましたが、身体のために還元が必要な理由や、その還元も“質”が重要であることがお分かりいただけましたでしょうか?また、次回もrapispa通信をお楽しみに!!