

ご注意ください! 「飲んで痩せる!水素水でダイエット!!」 ってウソ?ホント!?

水素水を飲むだけで 「ダイエット効果」なんてありません。

昨今、水素水商品も様々な企業が発売するようになってきました。「水素水を飲むだけでダイエット!!」といった広告や記事を見かけられた方も居られるでしょう。結論からお話しすると「水素水を飲むだけでは痩せません」。痩せる薬=怪しい薬、といったように「痩せる水=怪しい水」と考えて頂き、ダイエット効果を謳う水素水は科学的根拠が明確でない限り疑わしいと判断された方がよいでしょう。

水素水には、脂質代謝の向上や、血流が良くなることで代謝が上がるといった論文があります。しかし、ダイエットというのはそれだけの要素ではありません。生活スタイルや摂取カロリー、運動量など複合的な結果です。ご注意ください。

「ダイエット」に 水素水を取り入れることは お勧めです。

ダイエットをするために「運動」をはじめられる方は多いと思います。そうした運動の前や、運動中、運動後の水分補給には水素は大変お勧めです。ダイエットが目的なら、運動前には空腹な状態で水素水を300ml程度飲み、それから運動を始めるとよいでしょう。

空腹時は、血糖値が一時的に下がっています。そのため「体内のエネルギーが不足している」と脳が命令を出すので物を食べたくくなります。この状態で食べずに運動でエネルギーを使おうとすると、身体は「蓄積エネルギー=脂肪」を使おうとするのです。

また、運動中や運動後には疲れを残さないためにお勧めです。

~~飲むだけで痩せる!~~

