

酢で長生きする

東京農業大学教授
小泉武夫



食に命をかける会 名誉会長 小泉武夫



酢は食べたものが
完全燃焼するのを助ける
潤滑油の働きをする。



酢は疲れをとるとか身体を柔らかくするにはよく言われるところだが、「それは、酢の成分である酢酸やクエン酸、リンゴ酸などの有機酸が疲労の大きな原因となる乳酸が体内に蓄積するのを防ぎ、素早く処分してしまうからですよ」

つまり、酢は、食したものがエネルギーと炭水化物と水に完全燃焼するのを助ける潤滑油というわけだ。



酢の機能はさまざまな方面から検討されており、

「老化防止や体内脂肪分解促進、
糖尿病に対する効果のほか、
脂肪肝症改善効果、
抗腫瘍性効果、
肥満抑制効果、
などが実験的に認められている」

