

ヨーグルト神話の裏に

は大成功を見ている。賢い消費者であるならば、 代の若年性白内障についての論文が多く発表され、その後も、ガラク すでに健康食材として不動の王座を占めたかのようである。 実を知らず(知らされず)、これまで長い間ヨーグルト神話を信じてき かにされていたにもかかわらず、医師も栄養士も一般消費者もこの ヨーグルト及び乳製品と白内障との因果関係はすでに45年も前に明 た。「長寿のために」「腸の健康に」とアピールされているヨーグルトは、 -ースと白内障の関わりについて、おびただしい数の論文が出ている。 乳製品を摂取した事が原因と思われる10代、 ヨーグルトとて乳製

らすべきものである。国家は国民の健康のために学校給食か 的検証がなされているのだから、本来は国家として警鐘を鳴 参照:「エコロジカル・ダイエット」ジョン・ロビンス著 で悩む多くの人々がそれらの苦しみから解放されることだろう。 切の乳製品を全廃するように指導するならば、 ヨーグルトや乳製品が及ぼす健康被害はすでに多くの科学 病院では患者に提供する食事から、 福祉施設の食事から 今数々の疾病

につれてヨーグルトが与えるラットへの影響に目を見張り、 価値を評価すべくラットを使って調査を始めた。 リヒター博士率いる研究チームは、 ヨーグルトを幼児期のラットに与え続ける 実験が進

それが目の水晶体にたまって白内障を起こすというのが発症のメカニ はほとんど持っていないため、 は起きないし、カルシウム分も吸収される。しかし、 なった」というショッキングな論文を発表している。 の「ガラクトース」という物質を処理する酵素を、ヒトは離乳食以降 ラクトースとに分解される。だから、牛乳を飲んだ時の様な胃の不調 雜誌「サイエンス」に、「ヨーグルトを与えたラットがすべて白内障に 後には1匹残らず白内障になったという。リヒター博士は後日、 ヨーグルトは、乳酸菌による発酵の過程で、乳糖がグルコースとガ ほぼ2~3か月で白内障になり、成育したラットでは4~6か月 ガラクトースの処理がうまくできず、 分解されたとき

Contents **国次**

● 巻頭言:ヨーグルト神話の裏に	
● ご存知ですか?ニュースタート健康法の底力 ②休息	2~!
● アレルギーを良く理解しよう(7)	6~9
A MOLINE AND	40 4

▶体験記:スズメ蜂に刺され、活性炭で命拾い …………

品であり、牛乳に含まれている数知れない有害物質や発ガン物質はヨー

グルトにもまた同様に含まれているということを知っているだ