

健康面からみたスペルト小麦

Oct 19.2019

Grain&Future.LLC



英国ではベジタリアンやビーガンのライフスタイルに切り替える消費者が増え、また6人に1人が小麦アレルギー（IBS）で苦しんでいます。消費者はますます健康志向を強めており、効果的なものとしてスペルト小麦を求めてきています。スペルト小麦は本当に栄養素が高く、また多くの健康上の利点があり、代替の供給源でもあるスペルト小麦に一般の小麦から切り替えが始まっています

私たちは、スペルト小麦が美味しいという事と併せ、健康面と栄養面で人気が高まっている理由を理解できる様に、以下に健康上の利点をリストしました。

食物繊維の含有量が高い

スペルト小麦は、血液中のコレステロール値を下げるために重要である食物繊維の含有量が高いのです。食物繊維含有量の高い食品は腸内を速く通過します。英国の研究では、より速い通過時間(食物が消化管を通過するのにかかる時間)が大腸癌の予防に重要な要因の一つであることを発表しています。

タンパク質含有量

私たちがシャープハムで生産するスペルト小麦のタンパク質含有量は、成長期と気象条件に応じて11~15%です。これらのタンパク質は、細胞を修復し、構築するために人体が必要とする9つの必須アミノ酸のすべてを含んでいます。スペルト小麦中のタンパク質の分子構造は可溶性タンパク質であるため、より容易に消化することを可能にしています。

鉄分の源

鉄分は、一般的なエネルギーだけでなく、ミネラル分として血液を通して、酸素を細胞や消化管へ運び、免疫システム、および体温の調節を含む体内の多くの重要な機能を維持するのに役立ちます。鉄分は、人が鉄分欠乏するまで気づかないことが多いのです。鉄欠乏性貧血は疲労、心臓の動悸、青白い皮膚、息切れを引き起こすことがあります。

微量栄養素が豊富

筋肉や神経を活性化し、体内のエネルギーを作り出すために重要である天然型マグネシウムを多く含みます。神経伝達力を向上させ、マンガンは動脈硬化や老化を起こす過酸化脂質の生成を抑え、女性の肌荒れを防ぐ植物エストロゲンやホルモンバランスを正常に保つリグナンを助けるために不可欠なカリウム類が高濃度に含有されています。

ビタミンの供給源

食べ物からエネルギーを分解して放出し、神経や筋肉組織を健康に保ち、皮膚、消化器系、目を保護するのに役立つビタミンB群を高く含有しています。スペルト小麦はまた、フリーラジカル(活性酸素)の有害な影響から細胞を保護するのに役立つビタミンEが含まれています。

スロー リリースエネルギー

低 GI を有するスペルト小麦の長鎖分子の構造は重要です。(「グリセミック指数」:食品が血糖値に及ぼす影響)。スペルト小麦の摂取後 穀物をゆっくり消化するのに役立ちます。特に糖尿病が増えている現代社会では 低 GI のスペルト小麦は重要な穀物です。

多くの人々が加工食品に含まれる 高 GI 炭水化物を避けており、ブドウ糖の「スパイク」が血流に当たる原因となり、2 型糖尿病を含む健康上の問題を発症するリスクが高まっています。スペルト小麦はインスリン感受性を改善するのに役立つかもしれないと考えられています。あなたの体は、血糖値のバランスをとるためにホルモンの低レベル化を必要としています。 .

低グリセミック指数 (低 GI)

スペルト小麦は、グリセミック指数として「54」という数値計が計測されています。 計測数値の高さは、私たちの血糖値のわずかな変動を生成することを意味します。また、糖尿病につながるインスリン抵抗性のリスクを減らすことができます。

ビーツ・ザ・ブアト

毎日の膨満感は、通常、風と水分保持によって引き起こされる、あなたは自意識を感じることができ、あなたの服はきつく、不快です。食物不耐症やより深刻な胃腸の状態を原因として除外したら、小麦ではなくスペルトの選択を行うと、永遠に膨満感を取り消すのに役立ちます。敏感な消化器系は、大量の焼き菓子の生産のための高いグルテン含有量を含むために飼育されている現代の小麦の品種よりも簡単に許容されることを見つけるようです。これは、スペルトがより脆弱なグルテン構造を有し、より水溶性であるため消化しやすいためである可能性があります。

あなたを幸せにすることができます!!

最近、科学者たちは、自然治癒療法が何年も前から示唆しているものを認めました。腸は第2の「脳」である事、腸神経系は、本質的にあなたの体の免疫システムにリンクされ、あなたの消化器の健康はあなたの感情的な状態に直接影響を与えることが解ってきました。

IBS（過敏性腸症候群/小麦アレルギー）や他の消化器疾患に苦しんでいる患者はまた、不安やうつ病に苦しむこととなります。私たちは、あなたの「おなか」を幸せに保つことがあなたを幸せに保つのに役立つと確信していますし、スペルト小麦は消化と膨満感を助けることができるので、完璧な処方箋になる可能性があります。



SHARPHAM PARK

The Home of British Spelt