

花粉：ポーレン

花粉には人間が生きていく為に必要なほとんどのビタミンやミネラルが入ってます。さらに炭水化物、酵素やその他の微量栄養素を含み、ある意味で「完全食品」といえます。残念ながら数粒の量では、一日の必要量を全て満たすことは出来ませんが、これらさまざまな成分が入っているだけで相乗効果を生み出し、現代人の偏った栄養素を補ってくれる食品です。

最近の科学では、老化の原因が活動酸素であることを突き止め、ビタミン C や E、ベータカロチンを単体でなく組み合わせて摂るように言われています。もちろん、ビタミン C などを多く含む野菜や果物もこの活性酸素を除去する非常に強い力があります。だから昔から、肉を食べたら野菜を十分に摂るように言われている訳です。健康かどうかは、肉を食べた量ではなく野菜をどのくらい食べたかで決まるようなものです。

花粉にも果物のように強い抗酸化力があります。ブルーベリーの 7.7 倍、オレンジの 10 倍、バナナの 50 倍もあるのです。そんな花粉は今から 2 千年ほど前にスカンジナビア人のミイラの胃から見つかった記録があります。ギリシャ医学の中にも花粉に関する文献が残っています。

本当に良いものは、時代を超えて受け継がれていくものです。

ポーレンは特にビタミン B 群が多いから、ダイエットにとってもいい

