

「ビタミンCは熱に弱い」の迷信

健康のためにサラダを食べる方が多いと思いますが、実は生の野菜を食べても有効成分はほとんど吸収されません。植物の細胞は、細胞膜の上に**細胞壁**(主成分のセルロース・cellulose)で守られています。この壁が壊れないと中の成分が外に出られません。

牛や馬など草食動物は、消化器官に**共生微生物**(胃内～腸内細菌)によって植物の細胞壁を消化分解します。しかし、人間は通常の腸にはセルロースを分解する微生物はいません。ただ、昔は分解できました。その名残が盲腸で、そこにセルロースを分解した微生物がいたのですが、今では退化しました。そこで、①加熱なり、②微生物で発酵なり、③酸でphを変えるなどして細胞壁を壊す必要があります。

そこで第一に、野菜を煮込んでスープとして**加熱する**のがベストということなのです。例えば、ニンジンや小松菜、ブロッコリー、セロリ、トマトなどの野菜は蒸し器などで5分間加熱してから野菜スープにすると細胞内成分の80%以上が抽出できます。

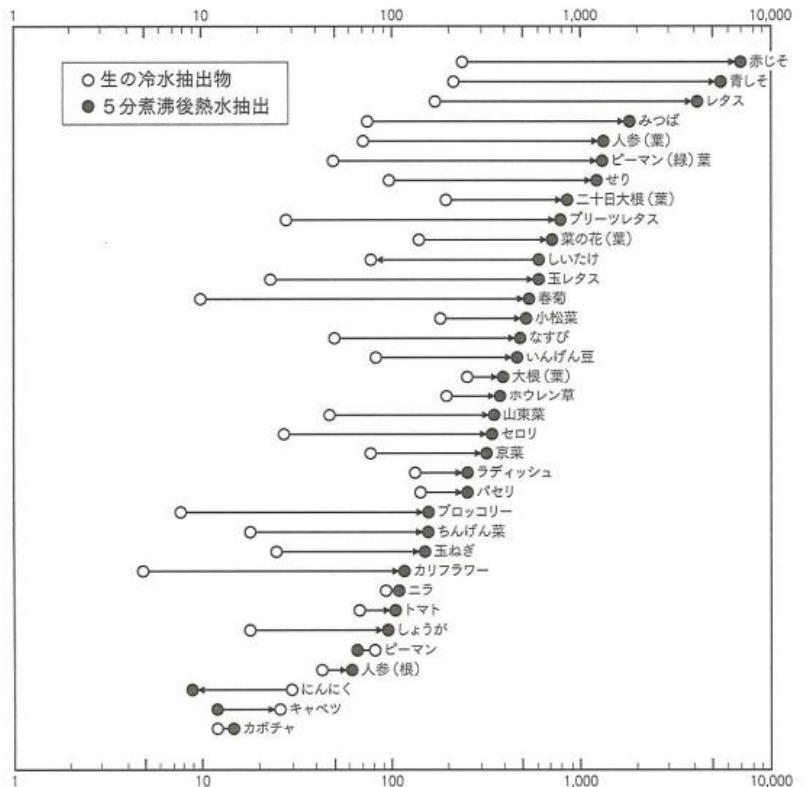
山伏や千日行では「生もの」は食べず、すべて熱をかけ、根も葉もすべてを食べます。熱しても、ビタミンCは勿論のことVK・VB類、葉酸などが摂れるのです。サラダ文化以前の欧州では、野菜を煮て食べていましたが、Vc欠乏の壊血病はなかった。中国では生野菜は食べないし、生野菜は寄生虫や病原性大腸菌、A型肝炎ウイルスの食中毒の原因にもなります。

第二に、漬物、味噌・醤油、納豆、日本酒など**発酵食品**があります。

特に、50℃の熱でも不活化され、胃酸にも時間にも弱い食物の酵素分は、発酵食品から摂るのが有効です。

第三に、**酢の物**(もやしやカイワレなど)にしたり、大根・人参のすりおろし、皮ごとの果物ジュースなどひと手間をかけて細胞壁を壊して、植物内の栄養素を摂取することはとても大切です。

各野菜の加熱前、加熱後の抗酸化力(『活性酸素と野菜の力』より)



参考:前田浩「活性酸素と野菜の力」幸書房、2007