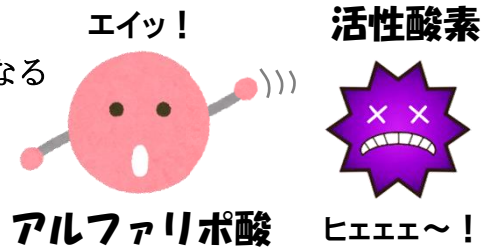


Dr.Horiguchi の健康コラム No.80(2020.7.28)

アルファリポ酸(チオクト酸)のはたらき

1. 抗酸化作用

アルファリポ酸は、あらゆる病気の原因となる活性酸素(サビをつくる物質)を消す働きがあります。



2. 解毒作用

アルファリポ酸は、水や魚、野菜といった食材に微量に含まれるヒ素、水銀、カドミウム、鉛などの有害なミネラルを体外へ排出してくれます。



3. 抗疲労効果

アルファリポ酸は、糖を効率よくエネルギーに変えるので、“疲れにくい体”になります。



4. 美容効果

アルファリポ酸は、肌の老化を防ぎ、若々しい肌を維持します。また紫外線によるメラニン沈着を抑える効果も確認されており、肌の美白効果についても期待されています。



アルファリポ酸は水にも油にも溶けるという特徴があるので、体中の至るところで働きます。加齢とともに減少しますのでサプリメントで補うことがとても重要です。