

Dr.Horiguchi の健康コラム No.55(2018.6.26)

エネルギーをつくる α -リポ酸

人の身体は、どの部位もすべて細胞でつくられています。
ですから、細胞が元気な状態が“健康な人”、細胞がくたびれた状態が
“病気の^{にな}人”になっていきます。

細胞が元気で過ごすためには、食べ物からエネルギーをつくる必要があります。
細胞の中では、エネルギーをつくる工程は、第一工程と第二工程の
2つがあります。第一工程は少しのエネルギーを、第二工程はたくさんの
エネルギーをつくります。

第一工程を第二工程へ速^{すみ}やかに移行するために、“ α -リポ酸”がその
役割を担^{にな}っています。爆発的なエネルギーをつくるためには、どうしても
 α -リポ酸が必要です。 α -リポ酸は、ほうれん草やブロッコリーに多く
含まれていますが、サプリメントを利用すると便利です。

体の細胞

