

サプリメントの正しい飲み方

野田勇次

インフォガレージ

DHA・コラーゲン・グルコサミン・コエンザイム・プロポリス etc

非常に多くの健康食品が発売されています。本来は食事から摂りたい栄養などをサプリメントなどで補うのですが、食事同様その飲み合わせで効果が大きく上がる場合があります。

その代表的なものが

「セサミン」

セサミンは抗酸化作用をもっているため、人の体やDHA・EPA・ローヤルゼリーなどに含まれている成分の酸化も防ぎます。

例えば、人間が呼吸して取り込む酸素は、活性酸素に変化して体を酸化させていきます。

そのため、その活性酸素を取り除くサプリメントが発売されています。

活性酸素量を減少させることにより、ウォーキングなどの健康的な運動が活かされるのです。

セサミンも同様です。

体内に取り込んだ栄養を酸化させるのを防ぐので、そのままに近い状態で吸収

されます。

また、セサミンはビタミンEとの相乗効果でさらに働きが高まります。

逆に、カテキンやファイバー（食物繊維）は、カルシウムや鉄・亜鉛などの吸収を

妨げるようです。

できれば日々の食事ですっかりと栄養を摂って頂きたいものですが、どうしても無理な

方もいらっしゃるでしょう。

そのためサプリメントが売れているんですが・・・

それなら、食事と同じようにサプリメントの組み合わせ方を十分に理解してお飲みください。

安い買い物ではないのですから、その商品で少しでも効果をあげてくださいね。

I R O R I N E T <http://yasuhironet.com>

私が無料でメルマガリストを月3000人増やした方法はこちらです。

新MIXI攻略法&ヴァイラルマーケティング

<http://www.info-garage.info/mixi/>

有料で格安に宣伝するには

93万人へ1,500円で宣伝するには

<http://www.koukoku.a-click.net/>

133万人へ2,000円で宣伝するには

<http://www.ichiban.a-click.net/>

1339万人へ一括独占メルマガ広告を出すには

<http://senden.kiy.jp/>

クリック保証メルマガ広告を1クリック40円で出すには

<http://www.a-click.net/>

無料情報商材を仕入れるならば

インフォガレージ

<http://www.info-garage.info/>