

認知症を予防するための食事法

白澤卓二

バイオフィリアリハビリテーション学会前理事長・顧問
新宿白澤記念クリニック 最高顧問

要旨

健康長寿を達成する条件として認知機能を保つこと、足腰がしっかりしていることが重要
ココナッツオイル摂取でアルツハイマー病が劇的に改善した症例を提示
ココナッツオイルが肝臓でケトン体に代謝され脳でエネルギー源として使われる。
アルツハイマー病では脳はグルコースを代謝できないがケトン体は代謝できる。
ケトジェニックダイエットでは炭水化物を制限する必要がある。
品種改良された小麦には中毒性がある。

