腸を傷つけ腸漏れを生じる「5 大腸毒」は・・・

日々の食事で以下の食材は腸を傷つけ腸漏れを生じるため、たくさん食べないに越したことはありません。

① 小麦（グルテン）

② 乳製品（カゼイン）

③ 白砂糖

④ 人工甘味料

⑤トランス脂肪酸（カップ麺、クッキー、揚げ物）

医療法人社団 健生会
いそだ病院