

Amino-Harmony



[α-リポ酸が多く含まれる食材]

豚肉・レバー・ほうれん草・ブロッコリー・トマト・ジャガイモ・ニンジンに含まれますがその量は微量です。

リポ酸の歴史は浅く、1940年に微生物の成長因子として発見されました。1950年に構造が分かり、体内のエネルギー代謝にかかわるビタミン様物質として知られるようになりました。リポ酸は肝臓の働きを強化する働きを持つことから、当初は医薬品として食中毒や金属中毒の解毒剤として使用されてきました。2004年より一般のサプリメントに配合してよい成分になり、現在は一般販売されています。

リポ酸は体内でも作られ、ブドウ糖を素早くエネルギーに変える働きを持っています。体脂肪が減る・ダイエットに効果があると言われているのはそのためですが、残念ながらまだ動物実験の段階です。むしろ、リポ酸にはビタミンCやビタミンEよりも強い抗酸化作用があり、がんの化学療法下では正常細胞を守る効果が期待できます(Apoptosis 2002, 10.p359参照)。抗酸化作用とは、本来体の中の錆(サビ)を取り除く作用を言います。ストレスなどが原因で活性酸素がより多く産出されると、体内の活性酸素を取り除く能力が足りなくなります。そのため抗酸化物質を補うなどして錆(サビ)をため込まないようにする必要があります。リポ酸は分子量も小さいため体内のあらゆる所に移行します。水にも脂にも溶けるので吸収率が良く、今後の研究による解明が待たれる成分です。