

Hello Viewer,

彼らはそれを魔法の水、秘密の武器、酸を打ち破るエリクサーと呼びます。生物の授業で、私たちの血液がわずかにアルカリ性であることを学んだことを覚えていますか？ それなら、このバランスを反映した水を飲むのは理にかなっています。しかし、ここで意外な展開が待っています。アルカリ性の水が健康トレンドの最前線に躍り出て、愛好者たちはそれが若返りの泉であるかのように誓っています。

Edition #56 では、アルカリ性水と食品の魔法について取り上げます。



Read the Unshortened Version Online



Read in Japanese 日本語で読む

ALKALINE 101

The Magic Water

アルカリ性水は、その pH レベルを上げて、通常の水道水よりも酸性度が低くなるように処理された水です。これは、泉のような天然の供給源から得られた水で、ミネラルを吸収したり、電気分解 (イオン化) を通じて作られます。

水分補給が主な目的であれば、水の摂取量の大部分をアルカリ性にすることを検討してください。

定期的に運動する場合、アルカリ性水は乳酸を中和し、回復をサポートします。

総水分摂取量の 50% から 75% をアルカリ性水として目標にしましょう。

男性の一日の摂取量は約 3.7 リットル (125 オンス)

アルカリ性水の割合 — 1.9 ~ 2.8 リットル (62 ~ 95 オンス) を目指す

女性の一日の摂取量は約 2.7 リットル (91 オンス)

アルカリ性水の割合 — 1.35 ~ 2 リットル (68 オンス)

ハーブティー  (カモミールやジンジャーティー) やココナッツ  ウォーターで摂取量を混ぜ合わせましょう

アルカリ性水を作成するために使用されるミネラルには、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、鉄が含まれます。

体が酸性すぎると、アシドーシスが発生し、次のような状態になる可能性があります。

骨の健康の低下

筋肉機能の低下

代謝問題

神経系の問題

症状には、倦怠感、混乱、息切れ、眠気、速い呼吸、頭痛、心拍数の増加などがあります。

潜在的なメリット 

さらなる研究が必要ですが、アルカリ性水は健康的な食事や水分補給に寄与する可能性があります。

水分補給 通常の水よりも水分補給が良好です。

酸逆流 胃の酸を中和し、酸逆流の症状を緩和する可能性があります。

抗酸化特性 細胞の損傷を防ぐのに役立ちます。

骨の健康 酸性度の高い食品が骨密度を低下させる可能性があります。

欠点として、アルカリ性水はボトル入りの水や水道水よりも高価になる可能性があります。

画像ソース: ローガン・ウィーバー

運動とパフォーマンス 🏋️

筋肉機能: アルカリ性の食事は乳酸を中和するのに役立ち、筋肉機能と持久力を向上させる可能性があります。

回復: アルカリ性食品の摂取は、筋肉痛や炎症を軽減することで、運動後の回復を助けることができます。

水分補給: アルカリ性水は体液バランスと吸収を改善し、運動パフォーマンスを最適化するために重要です。

電解質: カリウムやマグネシウムを豊富に含む食品は、筋肉の収縮をサポートし、痙攣を防ぐために不可欠な電解質です。

👁️ OVE'S GUIDE TO
アルカリ性水を選ぶ 💧

アルカリ性水を選ぶ際には、次の要因を考慮してください。

天然かイオン化か: 泉の天然アルカリ性水か、イオン化された水かを選択してください。

pH レベルを確認し、pH 8 ~ 9.5 を目指してください。

天然ミネラルは味を向上させ、健康上の利点を提供する可能性があります。

電解質は味と水分補給を改善します。

エコフレンドリーブランドは、リサイクル可能な包装または生分解性の包装を使用します。

包装: 便利さ、再利用可能、または持ち運び用に包装を選択してください。

価格と入手可能性: ブランド間で価格と入手可能性を比較して、ニーズに最適な価値を見つけましょう。

試行錯誤: 味と効果に関して好みのブランドをいくつか試してみましょう。

私と同じように、あなたもアルカリ性の水を知らずに飲んだことがあるでしょう。

Coach DC

人気ブランドには、Flow、Perfect Hydration、Icelandic Glacial、CORE Hydration、Evamor、Liquid Death、Essentia があります。

画像ソース: Baby Bargains



OVE'S GUIDE II

アルカリ性食品

あなたの食事のどれくらいがアルカリ性ですか？ 炎症のリスク、骨粗鬆症、腎結石、高血圧を減らすために、これらのアルカリ性食品を食事に加えましょう。

果物

レモンやライム（代謝後）、アボカド、バナナ、ベリー🍊🥑🍌

野菜

ほうれん草、ケール、ブロッコリー、キュウリ、セロリ🥦🥬

ナッツと種子

アーモンドとチアシード

豆類

レンズ豆、ヒヨコ豆(良質のタンパク質源) 🍲

ハーブとスパイス

ショウガ、ニンニク(免疫健康をサポート) 🧄 🍵

注意すべき酸性食品 👁

酸性食品の摂り過ぎは、頭痛、筋肉疲労、骨の問題、慢性炎症を引き起こす可能性があります。次の食品項目に注意してください。

加工食品

加工肉 (ソーセージ & ホットドッグ) 🌭

スナック食品 (チップスやクラッカー)

甘い食品と飲み物

ソフトドリンク、キャンディ、スイーツ 🍭

動物性タンパク質

牛肉と豚肉は酸性になる可能性があります 🐷

乳製品 (チーズや牛乳は酸性です) 🧀

穀物

白パンとパスタ(精製穀物はより酸性になる傾向があります) 🍞

焼き菓子 (精製された小麦粉と砂糖で作られたペストリーとケーキ)



特定の果物

クランベリー、トマト🍅

アルコールとカフェイン

コーヒーには胃の酸性度を高める酸が含まれています。☕

ビールとスピリッツは酸性になる可能性があります🍺

ニュースレターが役に立ちますか？ この号を友人や家族にシェアしてください!!

ニュースレターを共有する

🧠 MINDFUL PRACTICE

ディープベリーブリージング😞

このマインドフルネス実践を日常のルーチンに取り入れ、体のpHバランスをサポートし、マインドフルネスの精神的および感情的な利点を享受しましょう。

横隔膜呼吸

快適な姿勢を見つける: 快適に座るか横になり、目を閉じてリラックスします。

手を置く: 深呼吸を監視するために、一方の手を胸に、もう一方の手を腹部に置きます。

ゆっくりと吸い込む: 鼻から4～6秒かけて吸い込み、胸よりも腹を膨らませます。

息を止める: 完全な酸素化を可能にするために、2～3秒間息を止めます。

ゆっくりと吐き出す: 口から6～8秒かけて息を吐き出し、空気と緊張をすべて解放します。

繰り返す: 呼吸のリズムと鎮静効果に集中しながら、5～10分間続けます。

WEEKLY WORKOUT 有酸素運動

有酸素運動は、体内の酸素レベルを効果的に高め、乳酸を中和し、全体的な代謝効率を向上させるのに役立ちます。週に150～300分の中程度の強度の有酸素運動を目標にしましょう。これらの有酸素運動を試してください。

ランニング & ジョギング

週に3～4回
1回のセッションで30～45分。

サイクリング

週に3～5回
1回のセッションで45～60分

水泳

週に3回
1回のセッションで30～60分

ローイング

週に3回
1回のセッションで30～45分

無料のパーソナライズされた 有酸素運動ワークアウトプランをご希望の場合は、メールをお送りください。

 newsletter@overmanperspective.com 

Train With Overman App 

Coach DC からの個別フィットネスアドバイス。現在、Google Play と Apple App Store で利用可能です。

ニュースレターを作成したいとお考えですか？ Beehiiv ニュースレタープラットフォームをチェックして、オーディエンスとつながりましょう。

今週のウェルネスガイドをお読みいただきありがとうございます

他にもお手伝いできることがあります

Overmanと一緒にトレーニングする Coach DC からの専門的なコーチングと栄養追跡を通じてフィットネスを向上させましょう💪

次号:

METs 分でカロリーを燃焼する

16時間まで断食

免責事項: このニュースレターの情報は情報提供のみを目的としており、お客様の状況に基づいて適切であるかどうかは不明です。Overman Perspective Inc. は、医療またはライセンスのあるアドバイスを提供していません。医療ニーズに特化した医療アドバイスについては、医療専門家にお問い合わせください。