



食べ方と食べる時間帯

2011.12.26

果物の食べ方と食べる時間

ダイエットのために、朝食は果物だけを食べるという人がいます。朝起きて、空腹が長く続いた状態で、糖度の高い果物を食べると急激に血糖値が上昇します。これは果汁も同様で、特に一気に飲みはやめた方がいいでしょう。食べ物はゆっくり食べて、血糖値の上昇を緩やかにすることが健康の基本です。

また、夜寝る前に小腹が空いても、果物をつまむのは避けましょう。果物は脂肪に変化しやすいので、肥満の原因となります。カラダは、午後3時頃から徐々に交感神経よりも副交感神経が優位に働くようになり、食べた物を脂肪に貯め込む方にシフトします。つまり同じ物を食べても太りやすくなる時間帯があるということです。血糖値が急激に上がった状態では寝つきも悪くなります。

果物は、朝食後に食べることをお勧めします。朝食後の体内には、脂肪やタンパク質が入っているので、果物の糖質をかなり消してくれます。無糖のヨーグルトなどと一緒に食べるのもいいでしょう。ヨーグルトは発酵食品なので、栄養素が吸収されやすく、乳酸菌の働きがカルシウムやタンパク質の吸収を助けます。また、凍らせた果物は吸収がゆっくりとなります。

タンパク質を摂ろう

糖度の高い桃・梨・バナナ・オレンジ・いちご・メロン・パイナップル、またドライフルーツなどは食べる時間や量・食べ方に注意が必要です。果物の糖分は過剰に摂取すると肥満につながるので、タンパク質と一緒に食べるといいでしょう。タンパク質には豆類などの植物性のものと肉・魚・卵などの動物性のものがあります。効率的に摂取するためには、代謝効率が高い動物性のものがおすすです。高齢になると、太りやすくなるからといって肉類や脂肪分を摂らなくなり、魚や卵・豆腐・納豆などからタンパク質を摂る人が多くなりますが、これは思い違いで、太る原因は別にあります。脂質（脂肪や油）やタンパク質は体内で血糖に変わる時間がゆっくりで、血糖値の変化の割合も低いのです。血糖値の急激な上昇や下降は、脳にも過剰のストレスを与えます。肉類は、植物性のものより鉄分の吸収効率も高いのです。

最近では、若い人でも肉類を食べると胃がムカムカするという人が増え、ラーメンなどの糖質中心の食事内容に傾いています。肉類を食べると胃がもたれるのはタンパク質を分解する消化酵素や胃酸の分泌低下によるものです。朝食はコーヒー、昼はラーメンやおにぎり、夜はアルコールという食生活では、血糖値に異常をきたします。

栄養素をバランス良く

食習慣の乱れやストレスによって副腎や膵臓が傷害され、血糖値が安定せず、よけいな脂肪が蓄積して肥満となります。夜、空腹の状態では血糖値が低いので心地よく眠れません。眠れない状態が続くとストレスがたまり、お腹が空いたかと思いつつ朝まで耐えるよりも、少量のホットミルクやスープなど、カロリー低めのタンパク質で胃に負担のかからないものを少し摂りましょう。血糖値が安定すれば熟睡できます。

ストレスで夜眠れない人は、栄養素のバランス低下が考えられます。栄養バランスの良い食事を心がけながら、天然由来のサプリメントなどを取り入れて健康を維持しましょう。

