



「食事をしただけなのにつかれてしまう、だるくなる」という人は要注意

「食べ過ぎ」が慢性化してしまっている時、人はなかなか「自分が食べ過ぎていること」に気が付いていません。「自分は1日3食とっているけれど、別に胃がパンパンになるわけでもなく、食べ過ぎているという実感はない」そう思われた人もいるでしょう。「食べた後、疲れを感じたり、だるくなったり、眠くなったりする」という人はいませんか？食事をした後、消化の為、血液が胃腸に集まり、また血糖値も上昇するので、少くらい眠くなったりします。疲れやだるさ、眠気がひどい場合には、「食べ過ぎている」「胃腸をはじめとする内臓が弱っている」可能性が高いのです。

胃腸は、毎日ギリギリまで働かせており、すでに消化する能力が衰えています。そこへ、休む間もなく、次々に食べ物が運ばれてきますから、全部をきちんと消化することができません。すると、未消化のままの食べ物が腸にたまり、腐敗し、有害物質が発生して腸内環境が悪化し、腸の働きがますます悪くなるという悪循環が起こります。肝臓も同じです。

肝臓には食べ物を「解毒」したり、食べ物から得られたエネルギーを蓄えたりする働きがあり、食べ物が大量に、もしくはひっきりなしに送られてくると、肝臓もやはり休む暇がなく、疲れてしまいます。内臓の疲れや、腸で発生した有害物質、肝臓で分解できなかった毒素は、体に様々な不調をもたらします。

食後の慢性的な眠気は、血糖値が上がっている証拠

血糖値の上がり下がりには緩やかであればいいのですが、血糖値が急激に上がると、体は急いで血糖値を下げようとするため、インスリンが大量に分泌され、血糖値が必要以上に下がってしまいがちです。そして、血糖値の急激な乱高下により、だるくなったり眠くなったり、逆にイライラしたり、といった症状がもたらされるのです。「食べた後、異様に眠くなったり疲れたり、だるくなったりする状態がずっと続いている」という人は、血糖値が慢性的に高くなっている可能性があると言えるでしょう。

本当は食欲がないのに無理して食べていませんか？「お腹が空いた」と感じていないのに、食べ物を口にしていませんか？食後に眠気や疲れ、だるさに襲われていませんか？あなたの内臓は、もしかしたら休息を求めているのかもしれませんが。特に年齢を重ねるにつれて、1日に必要とするカロリーは少なくなっていくます。だからこそ、食事の質ばかりでなく、量についてもそれに合わせて変えていくべきです。一日3食にこだわる必要は、まったくないのです。

一日3食では、内臓は十分に休むことができない

人体において、食べ物が胃の中に滞在する時間(消化されるまでの時間)は平均2~3時間、脂肪分の多いものだと、4~5時間程度です。小腸は胃から送られてきた消化物を5~8時間かけて分解して、水分と栄養分の8割を吸収し、大腸は小腸で吸収されなかった水分を15~20時間かけて吸収します。ところが、一日3度食事をすると、前の食事で食べたものが、まだ胃や小腸に残っている間に、次の食べ物が運ばれてきてしまいます。年齢を重ねるにしたがって、消化液の分泌が悪くなり、胃腸の働きも鈍くなります。

胃が疲弊すると、肌や髪にも悪影響をもたらします。胸やけは、食道と胃の間の筋力が弱くなって、胃の入り口部分の締りが悪くなり、胃液が食道に逆流することで起こります。胃もたれは、胃の機能が衰えて消化に時間がかかり、食べ物が胃に残ることで起こります。

一方、腸が疲れ、働きが鈍くなると、消化しきれなかった食べ物が腸内に残り、それはやがて腐敗し、アンモニアなどの有害物質を発生させます。加齢や胃の疲れによって胃液が減り、消化が不十分な食物が腸内に入ってくると、やはり腸内細菌のバランスが崩れ、腸内環境が悪化します。さらに、腸で発生した有害物質は、血液に乗って全身にまわります。そのため、肌荒れがひどくなったり、体臭がきつくなったり、時にはガンなどの病気が引き起こされたりすることもあるのです。