

Dr.わーだーの養生記

vol.14

「成人式の健康談話(3)」

こち
心血医院

院長 和田 豊郁



好き嫌いなく何でも食べるように言われますが、五感(甘塩旨酸苦)の内、本能は酸味や苦味は腐敗物や毒物と思っています。アルコールも小児には苦く、将来どれだけ酒豪になる人であっても好き好んで飲むにはかなりの年月がかかります。甘塩旨しか離乳食には使えません。野生の動物は食のレパートリーは非常に少なく、コアラなんか自分の生まれ育ったユーカリの木の葉しか食べないくらい偏食。ゴリラやチンパンジーも住んでいるジャングルの果実や木の葉などしか食べない、まさに地産地消。人類は食中毒の犠牲を払いながらも何でも食べてやろうという野望を持ち食種を増やしました。植物はヘルシー?毒キノコやスイセンなど有毒植物は多数あり、本能は食べたことがない植物を避けます。有毒動物の毒も皆植物由来。どの動物も生きていたときの肉自体は無毒です。某動物園のゾウは食べさせすぎて肥満になったとか。野菜も食べすぎには注意が必要かも。足りない栄養素は自然と摂っているものです。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祭・盆・年末年始