

Dr.わーだーの養生記

vol.44

「よく嚙んで食べましょう」

ここちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



私は歯医者さんに歯が壊れるので硬いものは食べるなど言われています。そういえば食レポの第一声は『やわらかい!』ですね。さて今回は、よく嚙まなければ胃を悪くするかも、というお話です。蛋白質は胃の酵素で消化されてドロドロになりますから、のど～食道を通れば丸呑みしても肉も魚介類も大丈夫。脂質は胃液の温度で溶けるので問題なく、炭水化物は胃液でふやけるのでOK。問題は野菜。煮野菜やキノコや海藻は柔らかいので胃の壁を傷めませんが、やきとり屋のキャベツは嚙まずに飲み込めないのに、千切りだといくらも嚙まずに飲み込んでしまいませんか?食事の最初にざく切りのキャベツをよく嚙んで食べるのがキャベツダイエット法。これを千切りキャベツでやると嚙まずに飲み込むので、千切りの隙間に胃の粘膜を保護する粘液が吸われてしまい、胃液が十分に出て来るまで胃の一部が消化されて胃痛が生じる可能性が考えられます。先に何か飲んでおけば問題は少なくなります。

■ 心血医院(ここちいいん)

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:日祝・盆・年末年始