

Dr.わーたーの養生記

vol.46

「揚げ物の消費期限」

ここちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



野生の哺乳類は今の今まで生きていた動物、木になっていた果実、生えていた植物を食べます。腐敗物を食べると死ぬ目に遭いますから、動物はおいしいものしか食べません。人類だけは例外的に収穫してきたものを調理して食べます。洗浄・消毒、冷蔵・冷凍あるいは加熱すると現在の技術では簡単に腐敗することはありません。でも、真空パックやレトルトや缶詰に比べると売られている弁当の消費期限は短くて驚きます。揚げ立てのフライドポテトを食べるときには慌てて食べないと、まだ温かいうちからおいしくなくなり、レンジで温めても改善しません。酸化した油は動脈硬化の直接の原因となるのですが幸か不幸か、おいしく感じないのです。しなびた野菜は捨てるのに揚げ物はもったいない、と食べてしまいがちですが、揚げ物の消費期限は『おいしいうち。』おいしくないものはからだに悪いのです。おいしいものをおいしいうちに食べるのが健康的。消費期限を過ぎたものはたまに、にしましょう。

■ 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