

食事の摂り方

グルテンフリーで食の改善し体調を管理するために、カラダの機能について少し触れておきましょう。簡単な知識を入れておくだけで食に関する見方も変わると思いますので意識的に取り組んでみてください。

カラダは24時間休みなく働いているのはご存知だと思います、その24時間を分割して管理されています、24時間を3分割して排泄、消化、吸収と時間事に内蔵の働き方が変わります

時間に当てはめると・・・

午前4時から正午までが排泄

正午から午後8時までが消化

午後8時から午前4時までが吸収

朝に排泄の時間が来るのは、排泄に一番エネルギーを使うからでお腹に何も入っていない状態だと無駄に消費エネルギーを使わないからです。(人のカラダは極力、生命維持のため無駄なエネルギーを使わないようになっている)

朝に小麦を摂るなんてもってのほかだった訳です。朝は消化にエネルギーを使わないフルーツがオススメです。そして起きて直ぐはお水を摂りましょう！

昼には消化の時間が来ますので、食べたいものを食べるのはこの時間帯がいいでしょう

そして8時以降に食事をすると太ると言われている訳も上記の時間を見て分るように、吸収の時間になるからです。炭水化物等糖質の高いものは控えめにするといいかもしれませんね。

・カラダの中に食品が入ってからの消化の流れ

食品への反応をみる参考にしてください。

カラダに入った食べ物は、酵素によって消化され、次に消化された食べ物は腸に送られ栄養がここで吸収されます。消化にかかる時間は食べ物や個人差があり異なりますが、約1日、さらに便として排泄されるまでに2、3日かかります。

胃内での停滞時間は果物、野菜、炭水化物、肉・魚などタンパク質の順に長くなる

果物→約1時間、野菜→約2から3時間、お米→約8から12時間、刺身→約8時間、

焼き魚→約6時間、揚げ物→約12時間、お肉→約12時間

小腸内で消化酵素が送られ吸収できる大きさまで分解される、栄養素の9割が小腸で吸収される
消化吸収に要する時間7から9時間
大腸で残りの水分、栄養素を吸収し25から72時間腸内に停滞して排泄される

毎日、排泄されることが健康の大前提です
食べ物で腸内の環境も良くしていきましょう

参考文献 : 一流の人はなぜそこまで、コンディションにこだわるのか？