

食養生 二日酔い

ほどよい量のお酒は気分転換やストレス解消に役立ちますが、ちょっと飲み過ぎたりすると、翌朝、頭がズキズキ痛んだり、胃がムカムカしたりと、二日酔いに悩まされます。

体内に入ったアルコールは胃や腸で吸収されたあと、肝臓に運ばれ、アルコール分解酵素によってアセトアルデヒドという物質に分解され、最終的には水と二酸化炭素になって排泄されます。

二日酔いを予防するためには、自分の適量を知って、飲み過ぎないことが第一です。飲み過ぎが続くと、肝臓は常に酷使され、肝細胞内に中性脂肪がたまって脂肪肝になり、それが進行するとアルコール性肝炎、肝硬変などを引き起こします。一方で、胃潰瘍などの胃腸の病気やメタボリック・シンドロームなども発症します。

くずの花には「解酒毒」の働きがあり、うこんや田七人参には肝機能を高める働きがあります。うこんの主成分であるクルクミンや、フルーツや純度の高いチョコレートなどに含まれる抗酸化力の強いポリフェノールは、肝臓の解毒酵素を活性化する働きがあります。

牡蠣やしじみ、ほたて、いか、たこは、肝機能を強化するタウリンが豊富で、特に牡蠣には、アルコール分解酵素を生成するのに必要な亜鉛も含まれています。大根やキャベツにはイソチオシアートが含まれており、肝臓の解毒機能を高めてくれます。

二日酔いになってしまったときは、脱水症状になっているのを改善するために、水分を十分に補給します。水分を補給すると同時に、アミノ酸やビタミン、ミネラルを補給するには、味噌汁、果物や野菜のフレッシュジュースをとるのもよいでしょう。



二日酔いによい主な食材】

牡蠣、しじみ、ほたて、いか、たこ、海藻、みかん、オレンジ、レモン、グレープフルーツ、チョコレート、くずの花、くちなしの実、うこん、田七人参など。

