

食欲は、おいしいという知識から抑えきれなくなります。

そして、ストレス、睡眠不足で食欲が増しコントロールを失います。

最近、脳内物質のヒスタミンが、食欲を抑えてくれることがわかりました。

ヒスタミンは、鼻づまりやかゆみなどのアレルギーを引き起こす厄介な物質でもあります。

花粉症や風邪薬などは、抗ヒスタミン薬が含まれていたりして、余計に抑えられている傾向かもしれません。

それでは、どうしたらヒスタミンを増やせるのでしょうか。

答えは、噛むことにあります。噛みしめることが、咀嚼中枢を刺激して脳内にヒスタミンが増えます。

また、ヒスタミンは、自律神経を刺激して、内臓脂肪を減らす効果もあるそうです。

つまり、噛むことが満腹中枢に働き、余分な食欲を抑えてくれるのです。

食事の前に、10分間ガムをかむなどしてヒスタミンを増やしてから食事をすると食欲が抑えられるかもしれません。そして、一口食べたものは、30回くらい噛んで食べるようにすると、最初はつらいですが、食欲をコントロールできるようになります。

忙しい人は、食事を飲み込むように食べていませんか？

カレーなどは、飲むものだと言っている人は、メタボの人が多いかもかもしれません。

また、食事でヒスタミンを増やす方法もあります。

アミノ酸の一種で、ヒスチジンという成分を食べることで、脳内に運ばれてヒスタミンの材料になります。

ヒスチジンを多く含む食材は、本マグロ、カツオ、ブリ、サバなどの青魚になります。

おいしいものでも、何度も噛んでいると味がわからなくなりつらくなります。

それでも、何度も噛んでいると素材の味がわかるようになるといいます。

まずくして食べる必要はありませんが、噛むことが、ボディバランスを調整してくれるということです。

大変な運動をしないでも、噛むだけで良いのです。

しっかり噛んで、身体バランスをコントロールしていきましょう。

