



食べすぎると、頭の回転が悪くなるって本当なの

食べすぎと、頭の回転は関係がない

よく、「食べすぎると、頭の回転が悪くなる」といわれますが、もしそうだとすると、いつもはらぺこでいると、頭の回転がよくなることになります。

しかし、じっさいには、はらぺこでは、よい考えもうかびません。ですから、食べすぎと、頭の回転のよし悪しには、関係がないといえるのです。

ただ、食事をした後には、うとうととねむくなることがありますし、食べすぎは体によくないことから、「食べすぎると、頭の回転が悪くなる」と、いわれるようになったようです。

食事をした後ねむくなるのは

食べ物が胃に入っていくと、それを消化するために、胃や腸の活動が活発になります。胃や腸が活発に活動するためには、血液が、胃や腸にたくさん集まらなければなりません。

わたしたちの体にある、血液の量は決まっていますから、血液が、胃や腸にたくさん集まると、脳に行く血液の量が減ってしまいます。

脳は、ほかの器官にくらべて、酸素を大量に必要とするところで、呼吸によって取り入れた酸素の、20～25パーセントを使っています。ですから、脳に行く血液の量が減ってしまうと、酸素が不足して、脳のはたらきがにぶくなり、ねむたくなったりするのです。

(監修・保志 宏)

