

朝食でよくたべるヨーグルトと納豆

朝食時に、ヨーグルトと納豆を食べる日本人は多いですね・・・
ヨーグルトは乳酸菌、納豆は植物性たんぱく質の代表選手のように受け止められています。
両方ともに健康に役立つ食品なのです。

一般的に、テーブルにつき、まずヨーグルトを食べて、そののちに朝食のおかずやご飯を食べる人が多いと思います。
食事の前にヨーグルトを食べると、ヨーグルトの乳酸菌が胃酸にやられてしまうのです。
ですからヨーグルトは朝食を食べ、胃酸が薄くなった状態ののち、デザート感覚で食べると胃酸にやられることもなく乳酸菌は腸まで届くのです。

ヨーグルトは朝食の前ではなく、朝食の後、朝食のデザート感覚で食べましょう。

乳酸菌が腸まで届きます！



納豆は朝食の定番と思っている人は多いです。納豆は植物性たんぱく質の親分みたいな存在ですので、多くの人は朝食に食べています。

納豆は血栓（血が固まってしまう）を予防する働きもあり、一度食べると12時間ほど血栓予防の効果が続くそうです。

血栓関係の病気は早朝から午前中に集中して発生する傾向があります。そんなわけで、納豆は朝食よりも夕食に食べるのがより効果的だというお医者さんが多数います。

朝食べて、夜も食べて・・・という人もいますが一日、一つが適量で二つ三つを食べると尿酸値が高くなったりしますので要注意！

納豆は朝ではなく、夕食にいただきましょう。

その時、発酵食品のキムチを並行して食べるとより効果的です。

