

Q25. 食べ物は口に入れてから何時間くらいしたら血液の中に入るのでしょうか。

A.

食べ物の内容によって消化吸収の時間は、違ってきます。大きく糖質、蛋白質、脂肪に分けて考えると、炭水化物は他の2つに比較してかなり速やかに消化吸収が行われます。消化された食物の栄養等は、90%以上が小腸から吸収されます。

多くの食物は、だいたい数10分～数時間掛けて、胃から小腸へ送られますが、より液状の食べ物ほど速やかに移動が行われます。

糖尿病の患者さんに聞くと、低血糖症状を呈して砂糖水を飲んだ時、手のふるえなどの症状が数分～10分位で、改善すると言います。この場合、砂糖が主にブドウ糖にまで分解され小腸で吸収されて、血中に入り脳細胞まで数分間で移動していることになります。胃中における食物の停滞時間は、糖質食で、数10分～2時間位。脂肪食で4～6時間。蛋白質食は両者のほぼ中間とされています。

医師