ナスを食べ過ぎるとどうなるの？栄養や効能は？

（ナス,食べ過ぎ,栄養,効能）

夏野菜の代表格であるナス。

また初夢に出てきたらラッキーと言われているため、縁起物のひとつとしても有名ですよね。

子供が嫌いな野菜の上位に入りますが、熱を通すとトロッとして美味しいんですよね。

柔らかいのでたくさん食べられるナスですが、食べ過ぎてしまった場合はどうなるのでしょうか。

またナスの栄養や効能についても気になります。

そこで今回はナスを食べ過ぎるとどうなるのか、そして栄養や効能についても詳しくご紹介します。

１ナスを食べ過ぎるとどうなるの？

ナスといえば夏野菜のひとつですが、実は夏野菜は水分がたくさん含まれていて体を冷やす性質があります。

もちろんナスも体を冷やす性質があり、93%が水分でできています。

加熱するとトロトロになる様子を見ると、その水分の多さは納得できますよね。

「秋ナスは嫁に食わすな」ということわざがあります。

これは諸説ありますが「ナスは体を冷やすから、食べ過ぎると妊娠中の嫁が体調を崩すため姑が心配している」という意味があるのです。

ナスの食べ過ぎで水分を摂り過ぎてしまうと、腹痛や下痢を引き起こすこともあります。

またナスはカリウムが豊富なので、食べ過ぎた時の利尿作用で余計に体が冷えやすくなるのです。

さらにナスの皮に含まれるポリフェノールも、体を冷やす作用があると言われています。

そのためナスを食べ過ぎるのは良くないのですね。

２ナスの食べ過ぎで体が冷えないようにするには？

ナスを食べ過ぎて体が冷えないようにするためには、どのような対処をすれば良いのでしょうか。

これは単純に、ナスの食べ過ぎで体が冷えるのだから逆に体を温めるものを食べれば良いのです。

例えばナスの揚げ浸しならば生姜の千切りを添える、ナスの天ぷらならレンコンの天ぷらと一緒に食べてつゆの薬味は生姜にするなどですね。

ナスを食べ過ぎないことが一番ではありますが、この食べ物の特性を利用して対処するのも効果的なのです。

また夏の暑い日は冷たいものを飲み過ぎる傾向にありますが、さらにナスを食べ過ぎるとお腹を壊しやすくなります。

そのため飲み物は温かいものにするなど、工夫をしていきましょう。

３ナスの食べ過ぎ注意！栄養はあるの？

ナスは93%が水分でできているため、他の野菜に比べて栄養が優れているわけでもありません。

むしろ、ほとんど栄養は含まれていないと言っても良いかもしれません。

しかしそんな少ない栄養の中でも、ナス特有のものなどがあるので見ていきましょう。

①ナスニン

ナスの皮に含まれる、アントシアニンの一種であるナスニン。

ポリフェノールの仲間なので、抗酸化作用が高いことで知られています。

ちなみにナスを油で揚げるときには、皮目から火を通すと色褪せずにきれいなままになりますよ。

②カリウム

水分が多い上に、尿とともに塩分を排出して利尿作用もあるカリウムも豊富なナス。

尿を出しやすくするため、同時に体の熱を下げる作用もあります。

体を冷やす一因ともなっているため、妊婦さんなどはナスを食べ過ぎない方が良いかもしれませんね。

４ナスは栄養はイマイチだけど効能はあるの？

他の野菜に比べて栄養は少ないナスですが、体に良い効能は期待できるのでしょうか。

栄養素から見た、ナスを思わず食べたくなる効能について見ていきましょう。

①老化予防

老化というのは単に見た目だけの問題ではなく、体自体のサビ…たとえばガンなどの病気を予防する効能があります。

はナスの皮に含まれるポリフェノールの抗酸化作用によるもので、老化の原因になる活性酸素の働きを抑制してくれるのです。

またナスの皮のポリフェノールはアントシアニンの仲間なので、目の疲れにも良いと言われています。

②高血圧予防

ナスには大量のカリウムが含まれています。

カリウムは体内の余分な塩分を尿とともに排出する働きがあるため、塩分過多から起こる高血圧の症状を予防します。

高血圧はあらゆる命に関わる病気を引き起こすこともあるので、味の濃い食べ物を食べ過ぎたときにはカリウムが欠かせない栄養なのです。

栄養は少ないナスですが、効能は意外と役に立つものがあるのですね。

５ナスの食べ過ぎに関するまとめ

ナスを食べ過ぎるとどうなるのか、そして栄養や効能についても詳しくご紹介してきました。

ナスを食べ過ぎると水分を過剰に摂取してしまい、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。

しかしナスは皮のポリフェノールやカリウムといった栄養、そして老化や高血圧予防などの効能も持ち合わせているのです。

ナスの食べ過ぎで体が冷えるのを予防するには、体が温まる食べ物を取り入れるのが一番。

体に良い食べ物なので、ナスを食べ過ぎることなく栄養と効能の良い部分を活かしていきましょう。