

## 주요 웰빙 먹거리(Ⅲ)

“위장질환에 좋은 먹거리 : 맥주 효모, 양배추, 호박”

위장 질환은 만성 질환이 될 확률이 높다. 위를 쉬게 할 방법이 없기 때문이다.

그렇다면 위장질환을 예방하거나 치료하는데 도움을 주는 식품에는 어떤 것들이 있을까?



**맥주효모** : 요즘 건강기능식품으로 많이 출시되고 있는 맥주효모를 들 수 있다. 미국의 영양학자 “아멜 데이비스”는 맥주효모에 대해 “각종 영양소를 다양하게 갖추고 있어 소화촉진 및 식욕증진제로 널리 이용되고 있으며, 자연식품 중 가장 완벽한 것”이라 절찬하였다.



**양배추** : 양배추에 들어 있는 비타민U는 상한 위점막의 회복을 촉진하며, 비타민K는 위궤양으로 인한 출혈을 막아주는 작용을 한다. 그 외에도 양배추에는 디아스타제, 펩신, 트립신 등의 각종 소화효소를 많이 함유하고 있어 소화에도 도움을 주는 것으로 알려져 있다.



**호박** : 호박은 소화가 잘 돼 위가 약한 사람에게 좋다. 그래서 위장이 약하고 마른사람이 꾸준히 먹으면 위가 건강해진다고 알려져 있다.



**유산균제제** : 각종 유산균제제는 소화기질환의 치료, 유당의 소화촉진, 변비의 완화, 혈청 콜레스테롤 농도 감소, 면역기능의 활성화 등의 효과를 갖고 있다는 임상실험의 보고가 많이 있다.

출 처 : 식품의약품안전청 자료 참고

자료제공 : 대한약사회 학술위원회

자세한 정보를 원하시면 \_\_\_\_\_ 약국으로  
문의(T: \_\_\_\_\_)하시기 바랍니다