

## 주요 웰빙 먹거리(Ⅳ)

“변비에 좋은 먹거리 : 키토산, 마늘, 감자, 고구마”

변비 치료제를 장기간 복용하면 장점막(장내벽)이 예민해 질 수 있다.

변의 통과가 어려워지는 경련성 변비를 일으킬 위험성이 커지는 것 때문에 약에만 의존하기 보다는 식생활의 개선 및 식품의 조절 등을 병행해 치료효과를 높이는 것이 바람직하다.



**키토산** : 변비 치료 약물과 함께 복용하면 효과가 더욱 개선되는 식품으로 추천되어 지고 있다. 대변에 수분을 흡착시켜주는 효과가 있을 뿐만 아니라 위장관의 연동운동을 촉진하고, 장내 유익한 균의 번식을 촉진시켜주는 효과가 있기 때문이다.



**마늘** : 일상적으로 섭취하는 마늘도 변비치료에 좋다. 마늘에 있는 알리신 성분이 장을 자극하여 연동운동을 활발하게 해줄 수 있기 때문에 도움이 될 수 있다.



**식이성 섬유** : 식품 중에 식이성 섬유(장내에서 물과 결합하여 부풀게 됨으로써 배변감을 증가시키거나 유익한 균의 먹이가 됨)가 다량 함유되어 있는 감자나 고구마가 효과가 좋다. 섬유질은 대장에서 균들에 의해 여러 가지 물질로 분해된다. 이 분해물로 인해 발암성 물질이 장벽에 쉽게 부착되지 못한다. 섬유질 분해물에는 푸로핀산(propionic acid)과 락산(lactic acid) 같은 지방산이 있다. 이들은 대장점막 세포의 에너지원으로 작용하게 된다.



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

출 처 : 식품의약품안전청 자료 참고

자료제공 : 대한약사회 학술위원회

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