

음식 먹고 바로 화장실 가면 건강한 사람일까?

배변은 아주 중요하다. 살아있는 모든 생명체는 생존을 위해 배설을 해야 한다. 인간의 배변에는 소변과 대변이 있다. 소변은 하루에 3~5회 정도로 자주 배출하지만, 대변은 보통 하루 1~2회에 그치고 며칠에 한 번 정도 배출하기도 한다. 이런 상황에서 식사 후에 급하게 대변이 마려우면 '소화가 참 빨리 되는구나', '방금 먹은 음식이 벌써 소화됐나 보다' 라고 생각하는 사람들이 있다. 정말 그럴까?



들이 웬만큼 모였다는 신호이지, 방금 먹은 음식물이 소화됐다는 신호는 아닌 것이다.

대변 주기는 사람마다 서로 다르고, 동일인일 경우에도 배출 시간이 다르다. 개인의 식습관과 소화 능력의 차이도 영향을 미치겠지만, 음식물에 들어있는 각 영양소의 소화 시간이 서로 다른 점도 영향을 미친다. 어떤 사람은 16시간, 어떤 사람은 30시간이나 걸리는

대변으로 나오기까지의 시간이 거의 2배 정도의 차이를 보이는 것도 이런 이유 때문이다.

'아시아경제'에 따르면 식사 후 바로 보내는 대변 신호는 방금 먹은 음식이 소화돼 보내는 신호가 아니다. 식사 후 음식이 소화돼서 대변이 되기까지는 16~30시간 정도가 걸린다. 그러므로 식사 후에 바로 대변 신호가 왔다면, 그 신호는 최소 16시간 이전에 먹은 음식으로 인한 신호이다.

음식물은 입으로 들어가면 침의 소화액과 섞어 분쇄·혼합하는 저작작용을 거쳐 식도로 넘어간다. 식도는 근육운동을 통해 음식물을 위로 내려보내는데 도착하기까지 30초 정도가 걸린다. 위로 이동한 음식물은 위액과 섞여 액체 상태에 가까울 정도로 계속해서 운동하는데, 이때 위가 소화하는 시간은 4~6시간 정도가 걸린다.

소화된 음식물은 길이 5~6m의 소장으로 이동한다. 소장의 용모는 5~7시간 동안 영양분을 흡수한다. 영양분이 흡수되고 남은 찌꺼기들은 길이 1.5~1.6m의 대장으로 이동하는데, 대장에서는 남은 수분을 흡수한다. 이 과정에 걸리는 시간은 10시간 정도이다.

수분까지 짝 빠진 찌꺼기가 대장에 어느 정도 모이면 비로소 대변으로 배출된다. 소화가 아무리 빠른 사람도 16시간 정도는 지나야 대변으로 내보낼 수 있다는 말이다. 식사 후 즉각적인 신호는 대장에 수분 빠진 찌꺼기

우유 100ml에는 3g 정도의 단백질이 들어있다. 이 가운데 20%는 유청단백질, 80%는 카제인단백질인데 유청단백질은 15~30분 정도면 소화되지만, 카제인단백질은 소화되기까지 2~8시간이 걸린다.

수분도 영양소에 따라 소화 시간이 달라지는데 위가 빈 상태에서의 물 같은 일반 수분은 지연되는 시간없이 바로 위에서 통과시킨다. 스포츠 음료나 주스 등은 15분 이내 흡수되는데 과즙의 종류에 따라 시간도 다르다. 오렌지, 포도, 자몽 등 과질이 연한 주스는 20~30분 만에 흡수되지만, 사과나 배 등 과질이 단단한 것은 40분 정도 걸린다. 섭취하는 음식이 단단할수록 소화 속도는 느리고, 평소 소화불량이 있거나 위가 약한 사람은 그 시간이 더 오래걸리는 것이다.

식사 후 매번 대변 신호가 오는 사람은 '과민성 대장 증후군' 일 가능성이 높다. 장 운동 능력이 부족해 소화를 제대로 못 시키는 경우인데, 소화 과정을 제대로 거치지 않고 조금 전에 먹었던 음식물이 바로 대변으로 나오기도 한다. 스트레스나 과식에 의해 나타나기도 하는데 세계 인구의 7~15% 정도가 앓고 있는 가장 흔한 소화기 질환이다.

색소폰 레슨

처음 시작하시는 분도 쉽게 배우실 수 있습니다

- 초급, 중급 개인레슨
- 단체 레슨
- 동호회원모집

714.287.2294

JOY 핸디맨 & 플러밍

물 수요 : 연락주세요.

24시간 제이킴 **714.249.5469**

www.unicaresurgery.com

애나하임 **쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.**

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터

- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술
- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조

UNICARE SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801