

소화 기능 약하다면 '식사 중 물 마시기' 자제해야



여기에는 식사 후 신물, 속쓰림 증상이 나타나는 역류성 식도염 환자가 해당한다. 위의 내용물이 식도로 역류하는 역류성 식도염 환자는 식사 중이나 직후 물을 많이 마시면 소화 기능이 떨어질 수 있다.

위액 분비가 적은 위축성 위염 환자도 식사 중 물 마시는 습관은 멀리해야 한다. 위축성 위염은 위 점막에 있는 분비샘이 소실돼 위산 분비량이 감소한 상태다. 이런 사람이 밥 먹는 도중 물을 마시면 위산의 농도가 낮아져 위 속에서 세균이 증식할 위험이 있다. 위 절제 수술 등을 받아 소화 기능이 약해진 사람도 마찬가지다.

식사 도중 물을 꼭 마셔야 하는 사람이 있다. 입안이 텁텁하거나 짜다는 이유로 밥을 먹는 중에 물을 찾는 것이다. 이런 습관은 물이 위산을 희석해 소화를 방해하는 것으로 알려졌지만 사람에 따라 다르다.

소화 기능이 정상적인 사람이라면 식사 도중 물을 마셔도 괜찮다. 갈증이 나거나 음식이 너무 매우면 식사 중이라도 물을 마시는 게 현명하다. 물이 음식의 염분 등을 희석해 위에 가해지는 자극을 줄인다. 다만 많은 양의 물을 벌컥벌컥 마시면 소화 기능에 부담이 가해지고 배탈로 이어질 수 있다. 물을 마실 땀 한두 모금씩 천천히 나눠 마시는 게 좋다. 천천히 마시면 물의 체내 흡수율을 높일 수도 있다.

평소 소화기관이 나쁜 사람이라면 식사 중 물 마시는 것에 주의가 필요하다. 소화 기능이 약한 사람은 식사 시 물을 마시면 위에 부담이 될 수 있다. 소화해야 할 음식물의 부피가 커져 위에 무리를 주는 것이다. 그렇기 때문에 평소 소화력이 약하고 쉽게 더부룩함을 느끼는 사람은 음식물 부피를 줄이기 위해 식사 시 물을 가급적 안 마시는 게 좋다.

식사 중 탄산음료를 마시는 사람도 있지만 피하는 것이 좋다. 탄산음료는 갈증 해소 효과가 적을 뿐만 아니라 당뇨병, 비만 등 위험을 높인다. 탄산음료에는 과당을 비롯 설탕, 액상과당 등 단순당이 들어있어 혈당 조절에 악영향을 주고 체내 지방물을 높인다. 한국의 식품의약품안전처에 따르면 콜라 1캔(250ml)에는 각설탕 7개와 비슷한 수준인 평균 27g의 당이 함유됐다.

당뇨병 발병 위험을 높인다는 연구 결과도 있다. 하버드대 연구에 따르면 당분이 많이 든 음료를 매일 한 캔 마신 사람은 그렇지 않은 이보다 당뇨병에 걸릴 가능성이 26% 높았다. 에너지로 쓰이고 남은 당분이 몸속에서 지방으로 전환돼 쌓이기 때문이다.

식사 중 목이 마르다면 탄산음료보다는 물이 낫다. 맹물에 거부감이 심하다면 물에 레몬이나 허브 등을 띄워 마시는 방법도 좋다.

사진=shutterstock

OC에서 한인강사와 함께
자이로토닉을 만나보세요

Gyrotonic



클래스 오픈

Promotion
진행 중

wellfit_pilates

웰핏 필라테스

T.949.878.0125

La Mirada 14744 Beach Blvd., La Mirada, CA 90638
Irvine 14785 Jeffery Rd. #107, Irvine, CA 92618

www.wellfitpilates.com



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“

최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

믿을수 있는 최고의 의료진



김종진 내과와 함께하는

서울 메디칼 그룹

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과
#200

뱅크 오브
아메리카
La Palma Ave
월마트 주유소

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623