

속이 더부룩할 때

아직도
탄산음료
드세요?



체했을 때, 탄산음료를 마시면 소화에 도움이 될까?

탄산음료를 마셨을 때
일시적으로 트림을 하면서
속이 편안해지는 느낌을 받습니다

실제로는 탄산과 음료를 마실 때
함께 마신 공기가 다시 나오는 것일 뿐,
소화기능에 미치는 영향은 거의 없습니다



오히려 너무 자주 섭취하면
소화장애, 역류성 식도염 유발

속이 더부룩할 때 먹으면 좋은 음식은?



탄수화물을 분해하는 효소인 **디아스타아제**와 지방을 분해하는 **리파아제** 함유

먹는 팁! 무를 믹서로 갈아 만든 무즙을 한 컵 섭취



매실 속에 함유된 **피크린산**이 배설을 도와 음식으로 인한 배탈에 도움

먹는 팁! 매실청을 물에 희석해 따뜻한 차로 섭취



생강의 **진저롤** 성분이 소화 기능을 안정시키고 위장운동을 강화

먹는 팁! 가스가 많이 차고 메스꺼운 느낌이 들 때 섭취



증상이 심한 경우에는 소화제 등 약을 복용하거나 **전문의와 상의**하세요

배탈 증상이 심하다면..? 식중독 의심!!

온도와 습도가 높아지는 여름에는
식중독 발생 빈도가 증가합니다

가벼운 배탈이 아닌
복통, 설사, 구토 등의 증상이 나타나면
식중독을 의심해봐야 합니다



대개 1~2일 이내 회복되나
탈수, 발열, 발진 등 증상 동반시
바로 병원 방문

