

<면역을 키우는 비타민 C, 제대로 고르는 법은?>

비타민 C와 면역

비타민 C는 대표적인 항산화 물질로서 체내 세포를 손상시키는 활성산소를 제거하며 면역 기능을 강화하는 데 도움을 준다고 알려진 비타민의 일종입니다. 따라서 코로나 19 바이러스로부터 우리 몸을 보호하기 위한 면역에 대한 관심이 높아지고 있는 요즘, 비타민 C에 대한 관심 또한 높아지고 있습니다.

면역 외에도, 비타민 C는 콜라겐 합성에 필수적인 요소이며, 혈당을 조절하여 당뇨병 합병증 예방 효과가 있다고 알려져 있습니다. 또한, 콜레스테롤 수치 조절에 도움이 되며 항산화 작용을 통한 노화 억제에도 도움이 된다고 알려져 있습니다.

비타민 C 고용량은 얼마나 어떻게 비타민 C의 효과에 대한 논란이 많은 만큼, 섭취해야 하는 비타민 C 고용량 요법(비타민 C 메가도스)의 복용량에 대해서도 의견은 분분합니다. 메가도스를 하는 경우 1,000mg 부터 6,000mg 이상까지 다양한 용량에 대한 의견이 있으며, 메가도스로 가장 많이 주장 및 권장되고 있는 용량은 3,000mg 입니다. 고용량 비타민을 섭취하는 것이 사람에 따라서는 위장장애가 올 수도 있으므로 식사 후에 먹기를 권장하며, 한번에 먹기 힘들 경우 여러 차례 나눠서 복용하는 것이 좋습니다.

비타민 C 제형은 어떤 것이 좋은가? (알약 vs 캡슐 vs 파우더)

비타민 C 고용량 요법을 진행할 경우 파우더 형태가 가장 좋다는 의견이 많습니다. 알약이나 캡슐 등 우리가 먹기 쉬운 형태로 만들어지는 과정 중에 비타민 C가 산화될 가능성이 있다는 것입니다. 비타민 C는 우리 몸속에서 생성되어 노화 등을 일으키는 활성산소를 제거하는 데 효과적으로 알려져 있는데 이는 비타민 C가 쉽게 산화되는 성질이 있기 때문입니다. 시중에 판매하는 비타민 C의 경우, 1000mg 정도는 보통 정제형태가 많이 있으나 3000mg 이상의 비타민 C는 보통 파우더 형태로 되어 있습니다.

어떤 비타민 C를 골라야 하는가? (포장 형태)

아무리 순도 높은 파우더 형태의 비타민 C라도 공기와 잦은 접촉을 하게 되면 변질될 가능성이 높습니다. 따라서 다량의 파우더가 통에 담겨 있는 것보다 개별 포장된 정제나 캡슐이 더 효과적일 수도 있습니다. 한 번 먹을 용량으로 소포장 된 제품으로 구입하시기를 추천드립니다.

흰색? 노란색? 비타민 C

산화되지 않은, 즉 산소와 만나 산화될 수 있는 상태의 비타민 C는 흰색입니다. 하지만 전통적인 비타민 C 제품들에 대한 인식으로 인해 노란색 색소를 사용한 제품들이 시중에 많이 나와 있습니다. 비타민 C가 산화될 때 노란빛이 돌게 되므로, 만일 흰색의 비타민 C를 구입했는데 색상이 변했다면 산화된 것이므로 섭취하지 말아야 합니다.

섭취 시 주의사항

공복에 복용할 경우 위장장애를 일으킬 수 있으므로 식후에 복용하는 것이 좋습니다. 파우더 형태의 비타민 C의 경우 강한 산성의 비타민 C가 치아 및 식도에 손상을 줄 수 있으므로 최대한 치아에 닿지 않게 섭취하며 섭취 후 바로 헹구지 않도록 권장하고 있습니다. 가장 적합한 파우더 비타민 C 복용법은 소량의 물에 타서 즉시 마신 후, 물로 입안을 헹구어 주는 것이 좋습니다.

비타민 C 부작용

비타민 C는 수용성 비타민이므로 필요량 이상 섭취 시 소변으로 빠져나오게 됩니다. 하지만, 소변으로 빠져나가기까지 체내에 고용량의 비타민 C가 머물게 됨으로 인해 신장결석, 체내 산성도 증가, 설사 등의 부작용이 발생할 수도 있다고 알려져 있습니다.

비타민 C가 풍부한 음식

대부분의 과일과 채소에 함유되어 있으며, 특히 레몬, 키위, 브로콜리, 피망 등에 많이 함유되어 있다고 알려져 있습니다. 수용성 비타민은 조리 시 쉽게 빠져나가기 때문에 가능한 날 것으로 드시는 것이 더 많은 비타민 C를 섭취할 수 있는 방법입니다.