

<‘아침 공복’엔 참으세요... 위에 부담 주는 식품들>

◆ 오렌지

오렌지는 산 성분이 풍부해서 아침 공복에 먹으면 위 점막을 자극해 속이 쓰릴 수 있다. 이외에도 레몬, 자몽, 파인애플 등 산도가 높은 과일들도 아침 공복에 섭취하지 않도록 주의해야 한다.

◆ 토마토

영양이 풍부한 토마토도 아침 공복에는 주의해야 한다. 토마토에 함유된 펙틴과 타닌산은 위산과 결합하면 용해가 어려워지고 위장을 더부룩하게 만든다. 위장이 약한 사람은 소화불량과 복통에 시달릴 수 있다. 심한 경우에는 위염, 위궤양까지 일어날 수 있다.

◆ 바나나

부드럽고 달콤한 바나나는 간단한 아침식사 대용으로 인기이다. 하지만 심혈관질환이 있는 사람은 공복에 바나나를 먹지 않는 것이 좋다. 바나나에 들어있는 마그네슘이 혈중 칼륨과 불균형을 이뤄 심혈관에 무리를 줄 수 있다.

◆ 고구마

삶은 고구마를 아침식사로 먹는 사람들이 있다. 하지만 고구마는 아침 공복에 피해야 한다. 고구마에 든 아교질과 타닌 성분은 위벽을 자극하고 위산 분비를 촉진시키기 때문에 공복에 먹으면 속이 쓰릴 수 있다. 또한 당뇨병 환자들은 공복에 삶은 고구마를 먹으면 혈당이 빠르게 높아질 수 있어 주의해야 한다.

◆ 우유

아침 공복에 차가운 우유를 마시면 복부 팽만감, 설사 등의 증상이 나타날 수 있다. 유당불내증이 있으면 아침 공복에 우유는 마시지 않는 것이 좋다. 유당불내증 환자는 우유 속 유당을 분해시키는 락타아제 효소가 부족하다. 또한 우유의 칼슘과 카제인 성분은 위산을 촉진시키고 위벽을 자극해 위궤양 증상이 악화될 수 있다.

◆ 커피

아침 공복에 커피부터 찾는 사람들도 많은데, 공복에 마시는 모닝 커피는 과도한 각성 작용 및 두통과 속 쓰림을 일으킬 수 있다. 아침 식사 30분 후에 후식으로 마시면 좋다.