

<탄산음료 끊기 힘든데... '그나마' 건강하게 먹는 법은?>

◇높은 당 함량으로 당뇨병 유발

탄산음료 대부분은 제조 과정에서 설탕, 액상 과당, 포도당 등의 단순당을 첨가한다. 식품의약품안전처에 따르면 콜라 1캔(250mL)에는 각설탕 7개에 달하는 평균 27g의 당이 들어있다. 이는 WHO가 하루 당 섭취량으로 제한한 50g의 절반을 넘는 수치다. 따라서 탄산음료를 습관처럼 즐겨 마시면 우리 몸은 필요 이상의 당분을 흡수한다. 이 과정에서 인슐린이 과도하게 분비돼 췌장이 손상되고 당뇨병에 걸릴 위험이 커진다. 실제 미국 하버드대 연구 결과에 따르면 당분이 많이 든 음료를 매일 한 캔 마신 사람은 그렇지 않은 사람보다 당뇨병에 걸릴 가능성이 26% 높았다. 당분이 지방으로 축적되면 비만, 동맥경화, 고지혈증도 유발한다. 이외에도 식도와 위를 연결하는 괄약근의 기능을 약화시켜 소화 장애를 일으킬 수 있다.

◇얼음 섞어 마시고 목으로 바로 넘겨야

탄산음료를 당장 끊기 어렵다면 다음과 같은 방법을 따라해보자.

▷물·얼음 섞어 마시기=탄산음료를 있는 그대로 마시지 말고, 물이나 얼음을 1대1 비율로 섞는다. 맛이 약간 묽어질 수는 있지만, 탄산음료의 당분이 중화된다. 맛이 변하는 게 싫다면 탄산음료를 마시고 나서 하루 안에 같은 양의 물을 마시는 것도 방법이다. 탄산음료가 체내 칼슘 흡수를 방해하는 것을 조금이나마 더디게 할 수 있다.

▷입에 머금지 말고 바로 넘기기=탄산음료를 마실 때는 음료가 치아에 머무는 시간을 최소화하는 게 좋다. 당분으로 인해 충치나 치아 마모가 발생할 위험이 있기 때문이다. 따라서 탄산음료를 들이켰다면 입에 머금지 말고 최대한 빨리 목으로 넘기도록 한다.

▷양치는 최소 30분 후=탄산음료를 마신 후 산성 물질이 치아에 묻은 상태에서 바로 양치하면 치아가 마모되는 정도가 심해진다. 경희대학교 소아치과 박재홍 교수팀이 콜라·사이다와 같은 탄산음료에 치아를 한 시간 동안 노출한 다음 양치질 시점에 따라 치아 표면의 변화를 살핀 결과, 곧바로 양치했을 때보다 30분 후 양치했을 때 치아의 가장 바깥층인 법랑질 손상이 적었다. 따라서 탄산음료를 마셨다면 30분~1시간 정도 기다린 후 양치한다. 양치할 때는 물 한 모금으로 입안을 헹군 후 양치하는 게 좋다.