

건강기능식품, 함부로 먹지마라

웰빙이 대세인 요즘, 건강기능식품이 선물용으로 사랑받고 있다. 약이 아니어서 부담 없이 선물할 수 있고, 어른들의 건강을 간편하게 챙길 수 있기 때문.

선물용은 물론 자신을 위해 구입하는 사람들도 늘고 있다.

하지만 건강기능식품이 누구에게나 좋은 것은 아니기 때문에 꼭 확인하고 구입해야 한다. 그렇지 않으면 건강에 이상을 초래할 수도 있다.



활하게 한다. 어린이가 복용하면 두뇌에 피순환이 잘 되어 머리 회전이

빨라지고 시력이 좋아지는 효과도 있다.

성인들에게 고혈압을 예방하는 차원에서 오메가3가 각광받고 있지만, 오메가3에 포함된 성분은 혈전을 녹여 피를 멈추지 않게 하는 기능을 하기 때문에 뇌졸중 환자는 섭취하지 않는 게 좋다.

특히 혈압약을 복용중인 고혈압 환자는 오메가3 제품을 함께 복용하면 혈압 저하가 심하게 일어날 수 있으니 주의해야 한다.

또한 오메가3는 항혈액응고제, 아스피린·이부프로펜 성분이 든 비스테로이드성 진통제와 만나면 서로 충돌해 약물의 효과를 떨어뜨릴 수 있다. 진통제를 자주 섭취하는 사람이 오메가3를 복용할 때는 반드시 의사와 상담해야 한다.

녹차 커피를 즐겨 마시는 사람은 피하라



녹차의 효능은 다양하다. 대표적으로 동맥경화와 고혈압을 예방하고, 알코올과 담배의 유해물질을 해독하며, 환경호르몬의 체외 배설을 촉진한다.

하지만 카페인과 다량 함유된 커피 등을 즐겨 마시는 사람에겐 녹차가 좋지 않다. 녹차 추출물을 과량 섭취하면 초조감과 불면을 유발할 수도 있기 때문이다. 심하면 카페인 중독이 올 수도 있다. 대신 녹차는 다른 의약품과 함께 먹어도 괜찮다.

오메가3 고혈압 환자에게는 위험!

오메가3는 피에 농축된 노폐물을 씻어내 피의 순환을 원

인삼·홍삼 당뇨병 환자에게는 선물하지 마라



홍삼은 원기 회복 효과가 있으며, 특히 더위에 지쳐 탈진했을 때 갈증을 풀어주며 정신을 맑게 하는 작용을 한다. 하지만 고지혈증, 당뇨병, 우울증 환자들은 부작용이 발생할 위험이 높다.

을 풀어주며 정신을 맑게 하는 작용을 한다. 하지만 고지혈증, 당뇨병, 우울증 환자들은 부작용이 발생할 위험이 높다.

인삼과 홍삼은 인슐린의 작용을 강화해 혈당 수치를 불안정하게 만든다. 그렇기 때문에 당뇨병 환자 중 인슐린을 사용하는 사람은 복용하지 않는 것이 좋다.

또한 항우울제, 카페인, 알코올과 인삼·홍삼을 함께 섭취하면 카페인이나 알코올 수치도 불안정해진다.

피가 응고되지 않게 하는 항혈액응고제를 복용중인 고지혈증 환자도 부작용의 염려가 있다. 상처나 염증으로 고열이 나는 사람이나 고혈압 환자도 섭취하지 않는 것이 좋다.

알로에 위장 질환이 있다면 복용을 피해야



알로에는 동서양을 막론하고 수천년 전부터 민간요법으로 사용

되어 왔다. 알로에는 세포의 재생 및 증식을 유도하는 효능이 알려져 있어 노화 방지제로 사용되어 왔으며, 알로에에 함유된 이모딘, 알록틴A 등의 저분자 물질은 항암 작용에 효과가 있는 것으로 여러 연구에서 언급되고 있다. 또한 배변활동, 위 건강에도 도움을 준다.

하지만 위장 질환이 있는 사람은 복용하지 말아야 한다. 위장장애 뿐 아니라 급성 염증성 장 질환, 궤양성 대장염, 맹장염, 원인 불명의 복통이 있는 환자들에게도 맞지 않는다.

건강한 사람도 지나치게 많이 섭취하지

않도록 주의해야 한다. 알로에를 너무 많이 섭취하면 복통, 오심, 구토, 전해질 균형의 장애 등이 나타날 수 있다.

글루코사민 당뇨병 환자에겐 NO!



관절염 등 무릎 통증에 효능이 있다고 알려진 글루코사민. 탄수화물의 일종이기 때문에 많이 섭취하면 혈당이 높아질 수 있는 위험이 있다. 혈당 수치가 불안정한 당뇨병 환자들은 복용하지 않

는 것이 좋다.


글루코사민의 원료인 게, 새우 등 갑각류에 알레르기가 있는 사람도 피하자. 게다가 관절염 치료제가 아니라 관절 건강에 도움을 주는 정도로만 효능이 확인된 상태이므로 병원에서 처방한 치료제도 함께 복용해야 한다.

키토산 조개 알레르기 있는 사람에겐 효과 없다



키토산은 동맥경화와 심장병 예방, 담즙산의 저하에 도움이 된다. 또한 혈중 콜레스테롤 조절에도 좋다.

하지만 키토산, 키토 올리고당은 조개류에 알레르기 반응이 있는 사람에겐 맞지 않는다. 또 비타민과 미네랄 흡수가 안되는 사람도 복용해선 안된다. 특히 키토산을 장기 복용하면 지용성 비타민 A·D·E·K의 부족을 초래할 우려가 있으므로 주의해야 한다.

키토산, 키토 올리고당은 하루 1.2~3g 정도 섭취하면 된다. 

- 출처 : 우먼센스