

약과 식품이 만났을 때?

좋은 것과 나쁜 것은?



〈자료제공 : 농수산물유통공사 식품산업팀〉

🍴 약 & 우유



- 소화제 : 우유속의 칼슘이 약의 흡수를 방해 하므로 함께 섭취하지 않는 것이 좋다.
- 감기약 : 감기약의 성분 '테트라사이클린' 이 우유나 요구르트와 같은 유제품과 결합하면 약의 일부분만이 흡수된다. 복용한 후에도 유제품은 2시간 이상 지난 후에 먹는 것이 좋다.
- 변비약 : 변비약은 제대로 약효를 내기 위해 대장까지 가는 동안 녹지 않도록 코팅 상태로 제조된다. 변비약을 우유와 함께 먹으면 코팅이 쉽게 녹아버려 위경련이나 복통 같은 부작용을 일으킨다.



🍴 약 & 과일 · 탄산주스

- 제산제 : 제산제를 탄산음료나 오렌지주스와 함께 복용하면 제산제의 알루미늄 성분을 몸속에 흡수시키고 장까지 이르러야 약효가 발휘되는 제산제를 위에서 녹게 만들기 때문에 함께 복용하지 않는 것이 좋다.
- 철분제 : 철분제는 산성과 결합하면 흡수력이 좋아지므로 산성을 띠는 주스와 함께 복용하면 좋다
- 고혈압 치료제 : 산성이 강한 과일 주스와 고혈압 치료제는 함께 먹으면 안된다. 주스의 산성과 약의 성분이 결합하면 간 대사 작용을 떨어뜨리기 때문이다. ♪

