

약 먹을때 기름진음식 피해야

약복용시 음식물이 역작용 할 수도 있어

뷔페食 식사에서 지나치게 가지수 많게, 예를 들자면 육류만 하더라도 쇠고기 돼지고기 닭고기 등 모든 종류를 망라하고 거기에 햄 소시지 치즈에 생선까지 곁들여 먹었을때 소화가 잘 되지않아 배속이 거북하게 될 때가 있다. 생각컨데 너무 여러가지 종류를 한꺼번에 먹다보면 배합금지(配合禁忌)가 되는 음식물이 서로 상충이되어 그런 결과가 되는것 아닐까.

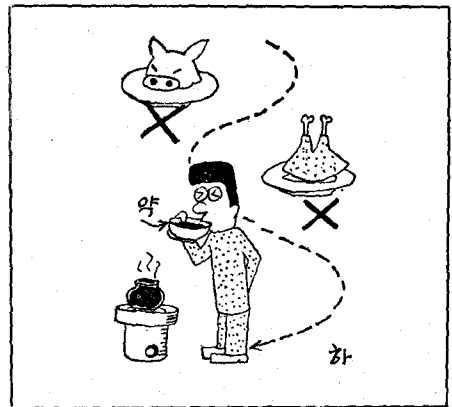
약을 여러가지 배합할때에도 併用效果나 相互作用이니 하는 복합효과가 나타나서 때로는 약효가 더욱 잘 나타나게되는 경우도 있지만 반대로 약의 작용이 서로 상쇄되거나 흡수배설 또는 代謝에 바람직하지 못한 작용을 나타내어 지장을 일으키는 수가있다.

약을 복용할때 음식물도 그와같은 작용을 나타낼 수 있기때문에 술이나 기름기있는 음식을 먹어서는 아니된다고 주의를 주는경우가 있다.

옛사람들도 「服藥食忌」 (약을 복용할때 먹어서는 아니되는 음식물)을 지정하고 있다. 흔히 「계저주면」 (鷄猪酒麵)이라고 하여 닭고기, 돼지고기, 술, 가루불이등의 음식이 좋지 않다고 되어있는데 과연 어느 정도로 어떻게 나쁜지를 과학화할 필요가 있을 것이다.

『凡服藥 不可多食 生胡유及산 雜生菜 又

不可食諸滑物 果實等不可多食 肥猪犬肉 油
니肥? 漁膾腥諸等物 服藥通忌』 (모든 약을 복용할때 생고수풀, 마늘 및 여러가지 날 채소를 많이 먹어서는 아니된다. 또 모든 기름진 음식을 먹지말아야 하며 과일도 너무 많이 먹어서는 아니된다.



기름진 돼지고기 개고기 기름진 고기국 생선회 등 비린음식 등은 모두 약을 먹을때는 피하여야 한다).

아닌게 아니라 열이나거나 몸의 컨디션이 나빠질때는 자연히 입맛이 떨어지며 특히 기름진 고기국같은 것은 냄새만맡아도 비위가 뒤집혀 아니꼽게 느껴지는 것도 자연의 섭리인것 같다.

(원고집필 : 홍문화 약학박사, 서울대 명예교수)

(매일경제 10.15字)