

# 숙취 해소제

숙취 해소제는 ‘술 깨는 약’?

‘숙취 해소제’는 숙취를 없애는 약 또는 음료라는 의미이다. 그래서인지 음주 후에 마시는 약으로 오인되기 십상이다. 엄밀히 따져보면 제품마다 차이는 있겠지만 대부분 음주 30분 전에 마시는 것이 가장 효과가 크다. 술을 깨게 해주는 의약품이 아니라 위와 간을 보호하는 ‘식품 보조제’이기 때문이다.

한 업체가 자체적으로 조사한 결과 소비자들의 숙취 해소제 음용 패턴은 술 마시기 전, 술 마시는 도중, 술 마신 후의 비율이 3 : 3 : 4로 나타났다. 잘못된 상식이 불러온 결과이다.

숙취 해소에는 ‘맹물’이 낫다?

여러 가지 숙취 해소제를 복용하는 것보다 물을 충분히 섭취하는 것이 오히려 좋다는 속설이 있다. 결론부터 말하면 물보다는 숙취 해소제의 효과가 더 좋다. 우리 몸은 과다하게 섭취하는 불필요한 물질을 걸러내는 기능을 가지고 있다. 여기에는 시간이 필요하다. 그러나 ‘숙취 후 충분한 휴식’은 현실과는 거리가 멀다.

숙취 해소제는 피로 회복과 해독을 담당하는 신체기관이 정상화되기까지 시간을 단축해주는 역할을 한다. 숙취 해소제에 들어있는 성분 가운데 ‘밀크씨슬’이라고도 불리는 ‘실리마린’은 국화과 식물로, 의약품으로써 간장약의 성분으로 쓰일 정도로 간 기능 회복에 효과적이다. 실리마린은 간세포 생성 및 세포막을 보호하는 데 탁월하다.

이와 함께 글루메이트는 미배아 대두 발효 추출액으로, 이 역시 체내 알코올 분해를 활성화하는 기능을 갖고 있다. 이 밖에도 콩나물에 들어있는 아스파라긴산, 생강, 벌꿀, 감초 등 숙취 해소에 좋다고 알려진 식품들도 숙취 해소제의 주요 성분이다.

숙취 해소제 믿고 과음해도 괜찮다?

숙취 해소제는 약이 아니라 식품 성분으로 이루어져 있기 때문에 체질에 따라 효과가 제각각이다. 지나치게 알코올을 많이 섭취하거나 본인의 주량을 넘긴 상태에서는 숙취 해소 음료를 마셔도 기능이 제대로 발휘되지 않는다.

편안한 술자리를 보내기 위해서는 술자리 전에 숙취 해소 음료를 복용하면 도움이 되고 심리적인 요인이 가세하면 평소 주량을 초과할 수도 있다. 다만, 한 가지 분명한 사실은 숙취 해소제만 믿고 ‘오버’하다 보면 오히려 간을 상하게 한다는 것이다. ☹

〈출처 : 머니투데이〉

음료 속 비타민 영양소로 작용하나?

현재 유통되고 있는 비타민 음료들은 주로 비타민C를 중심으로, 비타민 B2, B6, B1, 구연산 등의 성분이 첨가되어 있다. 이들은 황산화 작용, 노화 방지, 활성산소 억제, 기미 및 주근깨 방지, 멜라닌 색소 억제 등의 작용을 도와주므로 일정부분은 건강 음료로서 기능을 하고 있다.

한편, 비타민 음료의 비타민은 물에 녹아 시간이 지나면 효과가 없다는 설이 있는데, 음료의 주성분인 비타민 C는 수용성 비타민으로서, 산화되는 성질이 있기는 하나, 수백 mg이나 되는 비타민 C의 함량을 떨어뜨릴 정도는 아니며, 일정 보관 조건에서 기준 이하로 떨어지지 않는 범위로 유통기한을 정해주기 때문에 우려하지 않아도 된다.

비타민 음료 많이 마실수록 좋은가?

비타민은 우리 몸이 수용하는데 한계가 있으므로 일정량 이상이 되면 몸 밖으로 배출되어 많이 섭취할수록 흡수율이 떨어진다.

하루 섭취량이 2,000mg을 넘어서면 과다 섭취로 복통, 설사, 메스꺼움, 신장결석, 요로결석 등의 부작용이 우려된다.

우리나라 성인의 하루 비타민 C 권장량은 70mg 인데 반해 비타민 음료 한 개에 많게는 1,000mg 까지 포함되어 있으니 주의가 필요하다.

또 비타민 성분 자체에는 칼로리가 없지만 비타민 음료도 다른 음료와 마찬가지로 단맛을 내기 위해 당분을 사용한다. 그뿐만 아니라 정확한 칼로리 표기가 없는 제품이 많아 칼로리량을 가늠하기 어렵기 때문에 적당량을 섭취해야 한다. ㉞

〈출처 : 쿠키뉴스〉



## 비타민 음료