



영양제에도 **궁합**이 있다?

함께하면 좋은 영양제와 나쁜 영양제 알아보기

◆ 궁합이 좋은 영양제

① 비타민C와 비타민E

철분의 흡수율을 높여줄 뿐만 아니라 서로의 흡수율도 높여줌

비타민C는 세포 밖에서, 비타민E는 세포막에서 각각 항산화 작용을 함

② 오메가3와 루테인

활성산소에 의한 황반의 산화를 막아주는 효과로 점점 떨어지는 시력을 보호해줌

각종 안질환 예방에 큰 효과가 있음

③ 아연과 비타민A

아연은 비타민A의 혈중 농도를 유지해주고 필요한 조직에 적절히 분포될 수 있도록 도와주며 항산화 작용이 배가 되도록 해줌

◆ 궁합이 안 좋은 영양제

① 칼슘과 클로렐라 및 철분

클로렐라는 섭취한 칼슘을 소변으로 더 많이 배출되게 하여 칼슘의 흡수를 방해함

칼슘과 철분은 흡수되는 통로가 같아 서로 흡수되려고 경쟁하여 두 성분 모두 흡수율이 떨어짐

철분은 식사 전 공복에, 칼슘은 식사 후에 섭취하는 것이 좋음

② 유산균과 항생제

우리 몸의 나쁜 균을 죽여 치료하는 역할을 하는 항생제는 마찬가지로 균에 해당되는 유산균까지 없애버려 문제가 됨

만약 몸이 아파서 약을 처방받는다면 항생제의 유무를 확인하여 **항생제 복용 2시간 후에 유산균 섭취**

③ 오메가3와 오메가6

두 성분이 다양한 형태로 전환될 때 같은 효소들이 이용되어 반응이 경쟁적일 수밖에 없어 오메가3의 효과가 감소함

오메가3지방산과 오메가6지방산의 이상적인 비율은 1:4