



유산균은 우리 몸의 청소부

❑ 유산균이란?

- 당을 분해해서 유산을 생산하며, 에너지를 만드는 미생물을 총칭한 것입니다.
- 음식뿐 아니라 우리 몸의 소화기관 곳곳에 서식하고 있으며 특히 장에 많이 분포되어 있습니다.



❑ 유산균은 어떤 역할을 하나요?

- 우리 몸에서 유해균(대장균, 포도상구균등)의 성장을 억제하고, 유해균이 생성하는 독소를 줄여주어 위장장애, 설사, 변비, 대사장애와 같은 질병을 예방합니다.

❑ 유산균은 우리 몸에 어떤 유익한 일을 하나요?

- 장내세균들의 균형을 유지하게 하고, 기본적인 면역 능력을 강화해서 건강을 지켜줍니다.
- 우유를 소화하지 못하는 유당불내증을 완화 시키고 소화 기능을 촉진 시킵니다.
- 해로운 생성물을 해독하고, 암을 유발하는 물질을 제거하고, 음식에 들어있는 병균을 억제하기도 합니다.

❑ 내가 먹은 음식이 유산균을 죽이고 있다?

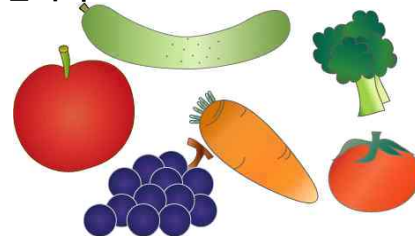
- 유산균은 살아있는 미생물이니 섬유질이라는 먹이가 있어야 증식할 수 있습니다.
- 유산균을 알약으로 먹는다고 해도 유산균이 살 수 있는 먹이가 없다면 아무런 소용이 없습니다.
- 불규칙하게 식사를 하거나 가공식품, 패스트푸드, 기름진 음식, 탄산음료 등을 섭취한다면 유산균의 먹이가 부족해 우리 몸에서 살아있을 수가 없습니다.

❑ 유산균을 위해 어떻게 먹어야 할까요?

- 김치나 유산균 음료를 먹는 것으로 충분하지 않습니다.
- 채소등 섬유질 식품을 섭취하여 좋은 균이 증식할 수 있는 장내 환경을 만들어주는 것도 중요합니다.
- 패스트푸드, 밀가루나 설탕이 들어간 유해균이 좋아하는 음식의 섭취를 줄입니다.
- 하루에 한가지라도 매일 먹는 발효식품이 필요합니다.

우리 주변에 있는
다양한 발효식품

채소를 절여만든 김치, 장아찌류
콩을 이용한 장류(된장, 간장, 고추장)
발효유, 식초, 젓갈류



※ 부패와 발효의 차이는 뭘까요?

공통점		미생물이 작용해서 물질이 변화되는 것
차이점	부패	물질에 '유해균'이 자라는 것
	발효	물질에 '유익균'이 자라는 것

