



시원해~

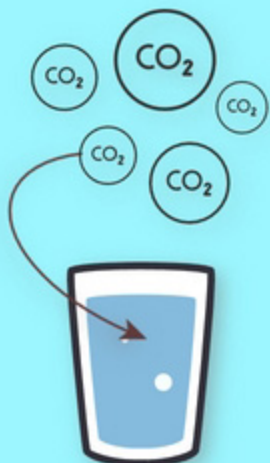


청량해~

탄산수를
물처럼 많이 마셔도
괜찮을까?



탄산수를 너무 많이 마시면?



탄산수는 물에 이산화탄소를 주입하여 만들어짐

> pH3~4의 **약산성**



치아 부식

치아의 **에나멜이 부식되고**
구멍이 생성될 수 있어요!



위장 부담

위벽이 약하거나
위산 분비량이 많은 사람의
위 내부 식도 괄약근 기능이 저하

→ 역류성 식도염으로
이어질 수 있어요!






탄산수 마실 때는 이렇게 해봐요!

"위장이나 치아가 약한 사람이라면?"



- ✓ 탄산수 섭취를 줄여주세요
- ✓ 입에 머금지 말고 곧바로 삼켜서 탄산수가 치아에 닿는 시간을 줄여봐요
- ✓ 빨대를 사용해 탄산수가 직접 치아에 닿는 것을 피해봐요 
- ✓ 마신 후에는 맹물로 입을 헹궈요
- ✓ 가스가 차고 위산 분비를 증가시켜 복통을 유발할 수 있으니 탄산수 마신 후 운동은 피해요

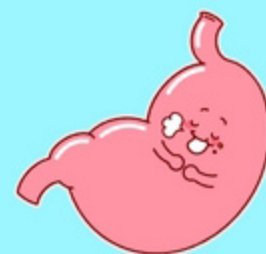




탄산수에 대한 궁금증



탄산수를 마시면 정말 소화에 도움이 될까?



- ✓ 탄산으로 인해 생기는 트림이 소화가 잘되고 있다는 느낌을 들게 할 뿐
명확히 입증된 바는 없어요



탄산수에는 정말 미네랄이 풍부할까?

- ✓ 천연 탄산수는 화산암반 퇴적층을 통과하면서 풍부한 미네랄을 흡수하게
되어 미네랄이 풍부할 수 있어요
- ✓ BUT! 시중에 유통되는 탄산수는 정제수에 탄산가스를 주입한 **인공 탄산수**
→ 정제 과정에서 미네랄 성분은 거의 소실!