



하루에 끼는
방귀 횟수는 평균

15~20회

배출하는 가스는 약

500~1500mL

많이 낄다고 건강에
문제가 있는 것은 아니지만,
대체 왜 나는 남들보다
방귀를 자주 끼는 걸까?

goodoc
병원같은 곳다

방귀를 왜 끼나?

01 유제품을 / 많이 먹는다.

유제품에 함유된 당이 분해되지 않고
대장에 도착하면 세균을 발효하는
재료가 되어 방귀를 많이 만들기 때문!
과당이 많이 함유된 과일이나 통밀,
밀가루도 방귀를 만들어내는 음식이다.



02 식사를 / 빨리한다.

식사할 때 위로 들어가는 공기의

양이 많으면 장 속의 방귀 양이 늘어난다.

껌을 씹으면 방귀가 나오는 것도 같은 원리다.

음식은 천천히 씹어 삼키는 것이 좋다.



03 먹고 바로 / 눕는다.

소화가 되지 않은 상태에서
누우면 공기가 입으로 배출되지 않고
장에 오래 머무르기 때문에
방귀가 자주 나온다.



04 장내 유해균이 / 많다.

장내 유해균이 많으면 방귀 횟수도 잦다.
유해균을 죽이고 유익균을 생성하는
유산균 강화식품을 먹는 것이 도움이 된다.



방귀는 숨을 쉬거나
섭취하는 음식물에 따라 발생하는
자연스러운 생리현상!

방귀를 뀌 때 복통을
느끼는 것이 아니라면 시원하게,
자주 뀌어도 전혀 문제 될 게 없다.
오히려 안 뀌는 것이
더 건강에 문제가 있을 수 있으니
참지 말고 시원하게 뀌자!

goodoc
병원같은 곳닥

우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



