건강 위해 디카페인 커피를 마셔야 할까?

카페인이 없는 커피, 디카페인 커피를 선호하는 사람들이 있다. 일반 원두를 염화메틸렌, 아세트산 에틸 등의 화학약품으로 처리해 카페인을 녹여내면 디카페인 커피가 만들어진다.

디카페인 커피는 화학적 방법으로 만들어진다는 면에서 건강 측면에서 논란이 되기도 한다. 염화메틸렌을 소량씩 흡입하면 기침, 호흡곤란을 유발 할 수도 있고 더 많이 복용 시에는 두통, 메스꺼움, 현기증, 피로감을 유발할 수 있다. 그러나 1999년 FDA는 디카페인 커피에 함유된 미량 성분이 건강에 영향을 미치기에는 너무 소량이라고 결론을 지었다. FDA는 최종 제품에 0.001%가 넘지 않도록 엄격하게 제한을 하고 있다.

컨슈머 리포트 고위 정책 분석가인 샬롯 벨레이즈는 소비자가 화학 합성 용매를 사용하지 않은 디카페인 커피를 원한다면 유기농 보증이 된 커피를 찾아야만 한다고 말한다. 이 유기농 인증을 받은 커피들은 살충제뿐만 아니라 가공 중에 어떠한 화학 용매도 사용하지 않음을 보증하기 때문이다.

디카페인 커피에도 카페인은 '조금' 있다. 그 함량은 제품에 따라 차이가 난다. 예컨대 스타벅스의 디카페인 커피 숏사이즈(237ml) 한 잔에는 15mg의 카페인이 들어있다.

디카페인을 선택하는 제일 큰 이유는 역시 불면이다. 카페인의 각성 작용이 적기 때문이다. 커피는 당뇨, 파킨슨병, 암에 걸릴 위험을 낮추는 음료이다. 그렇다면 디카페인 커피도 마찬가지일까? 미국의 공인 임상영양사인 소냐 안젤로네에 따르면 디카페인도 항산화물질인 폴리페놀이 풍부하기 때문에 보통 커피와 마찬가지로 건강에 유익한 면이 있다고 말한다.

디카페인 커피는 분명 지나친 카페인 섭취로 인한 불면증과 과민반응, 두통, 그리고 메스꺼움과 불안감 혹은 혈압 상승을 경험하는 사람들에게는 확실히 이점이 있다. 하버드 대학의 에드워드 지오반누치 연구원은 카페인으로 고통 받는 이들이 디카페인으로 전환하는 것은 건강한 선택일 수 있다라고 조언한다.

하지만 수면에 문제가 없고, 카페인의 각성 작용에 과민하지 않은 사람이라면 굳이 디카페인 커피를 마실 이유는 없다. 다만 임신 중이거나, 모유 수유를 하는 산모, 불안증세가 있는 사람에게 카페인이 든 커피는 금물이다.

소냐 안젤로네는 "커피를 건강하게 즐기는 방법은 설탕이나 크림을 과다하게 섞지 않되, 가능하면 오후 3시 이후에는 자제하는 것" 이라고 조언했다.

핫초코, 말초동맥질환 개선에 도움

핫초코를 자주 마시면 고통스런 말초동맥질환을 개선하는 데 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다. 단, 핫초코는 뜨거운 물이나 우유에 초콜릿이나 코코아 가루를 타서 만든 음료를 말하는 데 효과가 있으려면 코코아 함량이 85% 이상인 다크 초콜릿으로 만들어야 하는 것으로 나타났다.

'코메디닷컴' 에 따르면 미국 노스웨스턴대학교 파인버그 의과대학 연구팀은 44명의 지원자를 대상으로 연구를 진행했다. 대상자의 평균 연령은 72세였고 모두 말초동맥질환이 있었다.

연구팀은 대상자를 두 그룹으로 나눠 6개월 동안 하루 세 번씩 한 그룹에게는 코코아와 항산화 성분인 에피카테킨을 함유하고 있는 가루를 따뜻한 물이나 우유에 탄 핫초코를 마시게 했고, 다른 그룹에게는 위약(가짜약)을 먹게 했다. 그 결과, 핫초코를 마신 그룹은 종아리로 가는 혈류(피의 흐름)가 20% 향상됐으며 근육 건강과 기능도 개선된 것으로 밝혀졌다. 핫초코의 열량은 하루 180칼로리 정도였는데 연구기간동안 핫초코를 마신 사람 중에 체중 변화가 크게 일어나지는 않았다.

연구팀의 메리 맥더모트 박사는 "핫초코를 마신 사람들은 6분간의 테스트에서 더 많이 걸을 수 있는 것으로 나타났다." 며 "이런 효과는 전문가의 지도하에 진행되는 트레드밀 운동을 했을 때와 비슷했다." 고 밝혔다.

핫초코의 이런 효과는 코코아에 든 플라보놀 성분 때문으로 분석된다. 하버드대 의과대학에 따르면, 식물에 기반을 둔 화합물인 플라보놀은 혈류를 개선하고 혈압을 낮추는 데 도움이 된다.

맥더모트 박사는 "코코아에는 혈류와 골격근에 좋은 영향을 미치는 성분인 플라보놀이 들어있다." 며 "이번 연구에 사용한 초콜릿은 천연의 당분이 거의 들어있지 않은 코코아 가루로서 항산화 성분인 플라보놀 에피카테킨이 풍부하게 들어있었다." 고 말했다.

코로나19로 확인한 교훈 '손씻기'

코로나19에 감염되는 것을 두려워해 사람들이 손을 열심히 씻으면서 올겨울 독감 환자가 크게 줄어드는 효과가 나타났다.

코로나19가 손 씻기가 건강을 위해 얼마나 중요한 일인지 다시 한 번 확인시켜준 셈이다.

한국의 질병 관리본부에 따르면 지난 2~8일 동안 병원에 온 환자 1,000명당 독감 환자는 16.4명으로, 지난 1월 40명 안팎과 비교하면 절반 이하로 줄었다. 이는 코로나19 창궐로 손 씻기와 마스크 쓰기 등 철저한 개인위생 관리 덕분에 얻은 가외 소득이란 분석이다.

2009년 신종 플루가 유행했을 때도 손 씻기가 강조되면서 의외로 아폴로 눈병 환자가 70%가량 줄어든 사례가 있다.

매사추세츠 공대(MIT) 등 연구진은 최근 전 세계 공항에서 적절한 손 위생 조치를 취한다면 전염병이 전 세계로 퍼져나가는 팬데믹(pandemic) 위험을 거의 70%나 낮출 수 있을 것이라는 분석 결과를 내놓았다.

연구진은 특히 국제 항공 운송의 중심 역할을 하는 공항 10곳에서만 이용객들이 손을 씻어도 팬데믹 위험은 37% 낮아진다고 추정했다. 10대 국제 공항은 ●런던 히드로 ●LA ●뉴욕 JFK ●파리 샤를 드골 ●두바이 ●프랑크푸르트 ●홍콩 ●베이징 서우두 ●샌프란시스코 ●암스테르담 스히폴 공항 등이다.

공항은 여러 국적의 다중이 이용하는 탓에 오염되기 쉬운 공간이다. 셀프 체크인 기기의 터치 스크린, 대합실 의자의 팔걸이, 급수대 버튼, 문고리 등이 특히 그렇다. 게다가 항공기 내부 역시 밀폐된 공간이어서 병원균이 퍼질 위험이 크다.

연구진에 따르면 평상시 손을 깨끗하게 유지하는 사람은 다섯 명에 한 명꼴, 즉 20%에 불과하다. 이 수치를 30%까지만 끌어올려도 전염병이 팬데믹으로 비화할 위험은 24% 작아진다.

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단" 으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.

침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험	교통사고
지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스 이지 초이스 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Humana, Blue cross Blue Shield, Kaiser 일반 메디케어 파트 B	오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망	사고 보험 처리 도와드립니다. 무료 상담! 전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm 화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)

Dr. 백사론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)