

비누, 탈취제 ... 커피 찌꺼기 활용법

현재까지 연구된 커피와 건강에 대한 연구를 보면, 커피는 대체로 무해하거나 유익하다. 적당히 마시는 커피는 대장암과 유방암을 예방하고 담석을 예방하고 당뇨병의 발병을 낮춘다. 심장병의 발병을 낮춘다는 연구결과도 있다.

그런데 커피를 내리고 난 원두 찌꺼기를 잘 활용하면 생활이 더욱 윤택해질 수 있다. 영국 '가디언' 이 커피 찌꺼기 활용법을 소개했다.

◆ 비누

커피를 내리고 난 원두 알갱이로 천연 스크럽 제품을 만들 수 있다. 먼저 고체 글리세린 비누와 실리콘 비누틀을 준비한다. 중탕으로 녹인 글리세린 비누에 커피 찌꺼기를 섞는다. 글리세린 110g당 커피 찌꺼기 1/3컵 비율이 적당하다. 혼합물을 실리콘 틀에 넣어 12~24시간 동안 굳힌다.

◆ 탈취

냉장고에 원두 찌꺼기를 넣어 음식 냄새를 잡는 법은 많이 알려졌다. 요리할 때 손끝에 밴 파와 마늘 냄새도 제거할 수 있다. 그저 커피 찌꺼기를 손에 올려놓고 꼼꼼히 문지르면 된다.



▲ 커피 찌꺼기는 생활에서 유익하게 활용할 수 있다.

◆ 설거지

음식이 늘어붙은 팬과 냄비를 씻을 때도 유용하다. 설거지를 할 때 커피 찌꺼기를 뿌려 문지르면 눌은 때가 잘 지워진다. 식기뿐만 아니라 찌든 때가 낀 금속 제품에도 사용할 수 있다.

◆ 비료

커피 찌꺼기에는 질소와 인이 풍부해서 텃밭이나 화분에 식물을 키울 때 비료로 쓸 수 있다. 단 딱 커피를 내린 찌꺼기를 바로 뿌려서는 안 된다. 흙과 낙엽, 톱밥 등과 혼합해 발효를 시켜 써야 한다. 계절에 따라 2주~2달 정도 숙성하면 지렁이 등 유익한 생물이 살기 좋은 흙이 된다. 커피는 약산성을 띠는 탓에 수국, 진달래, 장미 등 산성토양에서 잘 자라는 식물에 뿌려주는 게 좋다.

체중 감량에 좋은 과일, 채소

채소는 다이어트를 할 때 빼놓을 수 없는 식품이다. 그런데 채소라고 해서 다 '살 찌는 것' 과 관련이 없는 것은 아니다. 오히려 살이 찌도록 하는 채소들이 있다.

하버드대학교 연구팀은 성인 남녀 13만여 명의 식단 정보가 자세히 기록된 자료를 종합적으로 분석해, 과일과 채소 섭취에 따른 체중 변화에 대해 연구를 했다.

그 결과, 과일 중에서는 블루베리가 지방을 태우는 데 가장 효과적인 식품으로 꼽혔다. 하루 한줌 이상 섭취하면 0.7kg 정도의 체중 감량 효과를 내는 것으로 나타났다.

달린 자두, 사과, 배, 딸기, 건포도, 포도 등도 체중 감량에 효과적인 과일 상위권에 올랐다. 이들 과일은 항



산화 물질인 폴리페놀이 풍부하다는 공통점이 있다.

채소 중에서는 콜리플라워가 군살을 없애는데 가장 좋은 식품으로 나타났다. 브로콜리, 방울양배추와 같은 채소도 체중 감량에 효과적인 채소 목록 상위권에 위치했다.

하지만 모든 채소들이 체중 감량에 도움을 주는 것은 아니었다. 감자가 가장 살을 잘 찌우는 채소로 나타났으며, 스위트콘과 완두콩 또한 살찌우는 채소로 분류됐다.

또한 다이어트 식단에 빠지지 않는 샐러리도 드레싱 등을 뿌려 먹으면 지방을 축적시키는 것으로 나타났다. 따라서 체중 감량을 위해서라면 이러한 채소 대신 검정 쌀이나 통곡물 빵을 섭취하는 것이 낫다는 것이 연구팀의 설명이다.

달걀이 건강에 좋은 이유



콜레스테롤이 건강에 좋지 않다는 우려로 달걀노른자를 피하는 경우가 있다. 하지만 전문가들은 "달걀노른자는 콜레스테롤 함량이 높기는 하지만 레시틴도 들어있어 오히려 콜레스테롤 수치를 낮춘다는 연구 결과도 있다." 며 "달걀을 하루 1~2개 정도 먹으면 건강에 여러 가지 좋은 효과를 거둘 수 있다." 고 말한다. '웹 엠디' 가 달걀이 건강에 좋은 이유를 소개했다.

노른자에 함유된 비타민D는 칼시페롤이라고 불리기도 한다. 칼시페롤은 칼슘의 흡수를 도와 뼈를 자라게 하는 역할을 한다. 비타민D가 결핍되면 골절뿐만 아니라, 심혈관질환, 당뇨병 등의 위험이 증가할 수 있다.

1. 비타민 함유

노른자에 함유된 비타민D는 칼시페롤이라고 불리기도 한다.

칼시페롤은 칼슘의 흡수를 도와 뼈를 자라게 하는 역할을 한다. 비타민D가 결핍되면 골절뿐만 아니라, 심혈관질환, 당뇨병 등의 위험이 증가할 수 있다.

2. 양질의 단백질 제공

달걀은 단백질을 섭취할 수 있는 가장 싼 식품 중 하나로 꼽힌다. 달걀 한 개에는 양질의 단백질 6g이 들어 있는데 이는 아미노산을 얻을 수 있다는 것을 의미한다.

3. 식욕 억제

아침에 달걀을 먹으면 팬케이크나 베이글 등의 곡물로 만든 음식을 먹었을 때보다 공복감을 오래 지속시킨다. 연구에 따르면, 아침에 달걀을 먹은 남성은 곡물 음식을 먹었을 때보다 공복 호르몬 수치가 낮았고 점심 때 더 적게 먹는 것으로 나타났다.

4. 눈 보호

달걀에는 루테인이 풍부하다. 루테인은 시력 손실의 주요 원인으로 꼽히는 황반변성을 예방하는 효과가 있다. 또한 스마트폰이나 컴퓨터 등으로 인한 손상에서 눈을 보호하는 작용도 한다.

5. 근육 향상

인간은 30세 무렵부터 10년에 5%씩 근육이 줄어든다. 근육이 감소하면 무기력해지고 스태미나가 떨어지게 된다. 운동이 근육의 양을 유지하는데 도움이 되지만 이와 함께 단백질을 섭취해야 한다.



Iris Lee 213-999-1466 /New Star Realty

진짜 돈 버는 비즈니스 건물 + 비즈니스 155만불

이 가게로 돈 벌어서 벌써 부동산 몇 개를 샀다네요.

이번 사태에도 별로 떨어지지 않은 매상, 서류 확인해드립니다. 놓치면 후회 Call Iris Lee 213-999-1466 /New Star Realty



페리오 포함 4,000sqf
코로나 사태 이전 월 매상 \$100,000
현재 매상 월 \$80,000
95% 종업원 운영.
B&W License, 공무원들이 주고객
멕시코 국경지역
Imperial 시청 앞
CA 92251 지역

Google에서 Kay Sushi & Grill Bar를 검색하시면 Traffic과 함께 고객들이 메진 Rate을 확인하실 수 있습니다.

Potential 많은 PHO & SUSHI

건물 + 비즈니스 \$84만, 비즈니스만 \$14만

현재 매상 \$25,000(주5일), 코로나 이전 매상 \$48,000/월
수입보장, 95% 종업원운영, B&W License, E2 비자 최적
멕시코 국경 티 Centro 중심가, CA 92243 지역



East L.A. 2유닛 \$85만

유닛 1 - 4 beds + 3 baths, 2020년생 / 유닛 2 - 3 beds + 2 baths, 1994년생
3628 Lanfranco St. L.A. CA 90063 (5, 10, 710, 60 FWY 인접해있음)