

운동 전 커피 한 잔 마시면 좋은 이유



▲ 운동 전 커피를 마시면 운동 효과가 높아진다. 사진=shutterstock

운동하기 30분 전에 진한 커피를 한 잔 마시면 체지방이 더 많이 감소하는 것으로 드러났다. 카페인의 효과는 아침보다 오후에 두드러졌다.

스페인의 그라나다대학교 등 연구진은 평균 연령 32세의 건강한 남성 15명에게 일주일 간격으로 네 차례의 실험을 진행했다.

참가자들은 같은 시간에 식사를 하는 등 컨디션이 비슷한 상태에서 몸무게 1kg당 3mg의 볶지 않은 커피콩 가루, 또는 같은 농도의 커피나 위약을 먹었다. 그리고 30분이 지난 다음 사이클을 탔다.

연구진은 그들의 운동 강도, 최대 산소 섭취량, 지방 산화 정도 등을 측정했다. 그 결과 유산소 운동을 하기 30분 전에 카페인을 섭취하면 지방 산화가 활발해진다는 사실을 발견했다.

운동 전에 금식한 시간이 같다면, 아침보다는 오후에 지방이 더 많이 탄다는 사실도 드러났다. 카페인을 섭취한 경우, 위약과 비교해 아침에는 지방 산화가 10.7% 증가한 반면 오후에는 29%까지 증가했던 것. 운동 강도나 최대 산소 섭취량에 미치는 영향 역시 오후에 더 강했다.

수석 저자인 프란시스코 호세 아마로가헤테 박사는 “실험 결과 지방을 태우려면 오후에 진한 커피 한 잔을 마시고 적당한 강도의 운동을 하는 것이 최선이라는 사실이 드러났다.” 고 말했다.

한편 카페인은 근육 통증을 완화시키는 것으로 나타났다. 조지아대의 연구결과에 따르면 2컵 분량의 커피를 운동 1시간 전에 마시면 운동 후 최대 48%가 근육통이 감소한다. 나아가 카페인은 운동 능력을 11% 이상 증진 시켰다.

블루베리 냉동하면 영양소 농도 짙어진다

몸에 좋은 블루베리. 그런데 블루베리는 얼리면 더 영양 가치가 높아진다. 블루베리에 풍부한 항산화 성분인 안토시아닌의 농도가 짙어지기 때문이다.

블루베리는 진한 보랏빛 색소, 새콤달콤한 맛과 점성이 있는 펙틴 성분, 은은한 향기가 특징으로 안토시아닌, 플라보노이드, 각종 페놀화합물 등 몸에 좋은 성분을 함유하고 있다. 강력한 항산화 효과로 인해 쇠가 녹슬 듯 우리 몸의 세포가 산화되는 것을 막아주거나 늦춰준다.

한국 국립암센터-국가암정보센터에 따르면 블루베리는 몸에 들어온 발암물질을 해독해 암이 생길 수 있는 위험요인을 줄여준다. 손상된 세포가 자연적으로 없어지도록 도와준다. 암이 성장하기 좋은 조건인 감염도 감소시킨다. 블루베리는 포도보다 약 3배 많은 안토시아닌을 함유하고 있다.

블루베리는 껍질과 씨를 통째로 먹어야 안토시아닌을 효과적으로 섭취 할 수 있다. 블루베리 껍질 위 뿐 아니라 과분이 많을수록 달고 영양함량이 높다. 최대한 껍질의 과분을 남기며 씻는 게 좋다. 식초를 몇 방울



▲ 블루베리는 얼리면 영양소가 풍부해진다. 사진=shutterstock

넣은 물에 10분 정도 담근 후 흐르는 물에 잠깐 씻어내면 과육이 무르는 것을 막을 수 있다.

블루베리는 컴퓨터 화면이나 스마트폰을 보는 시간이 긴 사람들에게도 매우 유익하다. 인간의 눈 속에는 물체가 보이게 하는 로돕신 색소체가 있는데, 눈을 사용하면 로돕신이 점차 분해된다. 블루베리 색소가 로돕신 활성화를 도와줘 눈 건강에 좋다. 블루베리가 백내장 예방에 효과를 낸다는 연구결과도 있다.

양치질 잘못하면 치아 망가진다



▲ 양치질은 치아 안쪽부터 하는 것이 좋다. 사진=shutterstock

양치질의 주목적은 구강내 치태와 치석 등을 제거해 구강 건강을 유지하는 것으로 잘못된 습관은 마모증을 유발해 치아의 민감도를 높이는 등 오히려 역효과를 일으킬 수 있다.

치아 내부에는 신경이 분포되어 있고, 이를 법랑질과 상아질이라는 단단한 치아 조직이 보호하고 있다. 일반적으로 건강한 치아라면 불편감을 느끼지 않는 것이 당연하지만, 특정 요인에 의해 법랑질과 상아질이 파괴되면 외부 자극이 신경 근처에 가깝게 도달함으

로서 치아가 더욱 민감해진다. 흔히 이가 시리다 혹은 시큰거린다고 표현하는 증상은 민감성 치아의 일상화된 표현이다.

치아 건강을 챙기기 위해 하루에 3번, 빠짐없이 열심히 양치질을 하더라도 수평으로, 그리고 과도한 힘으로 닦을 경우, 치경부(치아와 잇몸의 경계부근) 마모를 유발해 치아가 민감해질 수 있다.

치경부 마모증은 주로 치아 바깥쪽에 발생한다. 치아의 두께가 얇아지기 때문에 차가운 음료를 마시거나 찬 공기에 노출될 경우, 특정 치아에 과민감을 느낄 수 있다.

양치질을 할 때 가장 중요한 점은 칫솔의 털(강모)이 치아 사이는 물론 치아와 잇몸 경계부에 정확히 들어가도록 위치시키고, 털의 끝이 2~3mm 정도 움직이도록 진동하듯 왕복 운동하는 것이다. 순서 또한 중요하다. 일반적으로 사람들은 앞니 표면부터 닦기 시작하나 충치나 풍치는 대부분 손이 닿지 않아 관리가 미흡한 안쪽부터 생기기 때문에 집중해야 할 내측부터 시작해 외측으로 나오는 순서로 닦는 것이 좋다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한)
센트럴 헬스, 웰케어
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Clever Care, Kaiser
Humana, Blue cross
Blue Shield, AARP
일반 메디케어 파트 B

각종 보험

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

교통사고

사고 보험 처리
도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

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

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

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



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

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