

운동할 때 녹차 마시면 살 빨리 빠진다

녹차는 신진대사를 활성화해 체지방을 줄이는데 도움이 된다. 운동을 하면서 녹차를 즐겨 마시는 사람은 그냥 운동만 하는 사람보다 체중 감량 속도가 2배 빠르다는 연구 결과가 있다.

또 녹차를 마시면 살찌는 속도를 늦출 수 있는 것으로 나타났다.

미국 펜실베이니아 주립대학교 연구팀에 따르면 똑같은 고지방 음식을 먹어도 녹차를 함께 마시면 체중 증가 속도가 45% 정도 느려진다.

녹차에 든 항산화 물질 에피갈로카테킨갈레이트(EGCG)가 지방의 흡수를 제한하기 때문이라는 것이 연구팀의 설명이다. 하루에 2-3잔 정도의 녹차를 마시면 이런 효과를 누릴 수 있다.



▲ 사진=shutterstock

그렇다면, 뜨거운 녹차와 차가운 녹차도 효과에 차이가 있을까? 같은 차잎을 사용했다면 들어있는 성분도 같고, 건강에 미치는 영향도 큰 차이가 없다. 단, 아이스 녹차는 물이 차기 때문에 녹차에 든 성분이 충분히 우려 나오지 않을 수 있다.

체중 감량 효과를 확실히 누리기 위해서는 녹차 성분이 충분히 녹아날 수 있도록 따뜻하게 마시는 편이 유리하다. 물이 끓을 정도로 온도가 높으면 녹차의 떫은맛을 내는 탄닌 성분이 두드러지게 되므로 70-80℃ 정도가 적당하다. 물이 끓기 전 작은 기포가 생기기

시작하는 시점에 불을 끈 뒤 티백이 든 잔에 따르면 된다. 티백은 2-4분 정도 우려 뒤 빼내는 것이 좋다.

“귀 후비지 마세요”

귀지도 존재의 이유가 있다. 귀지는 외부로부터 유해 세균이 들어오는 것을 막고 감염증이 일어나지 않도록 예방하는 기능을 한다.

귀지가 있기 때문에 귓속이 일정한 수분을 유지할 수 있기도 하다. 사람들은 종종 귓속에 귀지가 있어서 가렵다고 말하지만 사실은 귀지를 제거하면서 건조해진 귓속 환경 탓에 가려워진다. 이밖에도 귀에 하지 말아야 할 행동들이 있다.



▲ 사진=shutterstock

염증이 더욱 높아진다. 당뇨는 우리 몸의 작은 혈관들에 손상을 입힌다. 따라서 귀안에 상처가 생기면 이를 치유할 힘이 떨어지고 감염증 위험률이 높아진다.

◆ 혼자 귀뚫기
귀걸이나 피어싱을 착용하기 위해 집에서 혼자 귀를 뚫는 사람들이 있다. 하지만 커머 교수는 이로 인해 귀에 염증이 생겨 병원을 찾는 환자들이 자주 만난다고 지적한다. 전문기구를 이용해 위생적으로 귀를 뚫어야 한다.

◆ 손가락 넣기
손가락으로 귀를 후비다 보면 상처가 생긴다. 귀지를 안쪽으로 더욱 밀어 넣는 원인이 되기도 한다. 손톱이 길다면 더욱 문제다. 손톱에는 많은 박테리아가 살고 있어 감염증을 유발하기 쉽다. 당뇨나 당뇨병 전증이 있는 사람은 염증이 생길 위

◆ 소음에 노출시키기
소음으로 인한 청력 저하의 가장 주된 원인은 큰 음악소리다. 이어폰이나 헤드폰을 끼고 음악을 들을 때 주위 사람들도 그 소리가 들을 수 있다면 필요 이상 크게 듣고 있다는 의미다.

노안을 부르는 습관들



▲ 사진=shutterstock

햇볕이 강한 날 맨눈으로 다니다가는 시력은 물론 눈가 피부까지 상할 수 있다. 건강 정보 사이트 '에브리데이헬스'가 밝고 탱탱한 피부를 지키려면 신경 써야 할 생활 속 습관들을 소개했다.

◆ 눈 비비기
눈을 비비는 습관이 있다면 고치는 게 좋다. 눈 주변의 피부는 섬세하고 예민하기 때문에 조금만 자극을 가해도 주름이 가거나 시커멓게 변할 수 있다.

◆ 빨대로 마시기
빨대로 쪽쪽 음료를 빨려면 입 주변의 근육을 힘차게 움직여야 한다. 문제는 이 근육을 사용할수록 주름이 생긴다는 것이다. 흡연자들의 입가에 팔자 주름이 유독 깊은 건 이런 이유 때문이다.

◆ 자외선 차단제 건너뛰기
피부 노화의 80%는 자외선 때문이다. 즉 자외선을 제대로 차단하면 주름이나 색소 침착 등을 상당 부분 예방할 수 있다. SPF 표시가 있는 파운데이션이나 파우더 같은 메이크업 제품들은 대개 UVB를 차단한다. 그러나 기미, 잔주름, 모공 확대의 원인이 되는 UVA까지 막아내지는 못한다. 화장을 하기 전에 얼굴은 물론 목과 손에도 UVA, UVB를 모두 차단하는 자외선 차단제를 바른다.

◆ 아무 비누 쓰기
세정 성분이 너무 강한 비누는 피부의 기름기를 과하게 뺏기 쉽다. 기름기 없이 건조한 피부는 주름을 유발한다. 부드럽고 보습 성분이 풍부한 게 좋다. 알코올, 향, 레티노이드, 알파하이드록시산 등이 들어 있는 제품은 피해야 한다.

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한글): _____ 주소: _____

영판: _____ City _____ State _____ Zip _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
- 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.
- 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039
14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com