

커피, '이렇게' 마시면 살 빠진다



▲ 사진=shutterstock

커피에는 카페인 이외에도 다양한 성분이 들어있다. 말초혈관을 확장시켜 온몸의 혈액순환을 촉진하는 테오브로민, 카페인과 유사한 생리작용을 하는 테오필린, 항산화 작용을 하는 클로로겐산 등이다. 여러 성분으로 인해 커피 섭취 후 신진대사가 활성화돼 칼로리를 태우는데 도움을 줄 수 있다.

하버드대학 T.H. Chan 공중보건대학원 연구팀은 싱가포르에 사는 과체중인 성인 남녀 126명을 대상으로 24주 동안 커피의 영향을 조사했다.

참가자 절반은 매일 카페인이 든 인스턴트커피 4잔을 마셨고, 나머지 절반은 카페인이 없는 커피 맛이 나는 음료를 마셨다. 동시에 이들은 연구 기간 동안 카페인이 든 다른 음료를 마시지 못했다.

6개월 후, 커피를 마신 그룹에서 전체 체지방의 약 4%가 감소했다. 연구진은 "카페인으로 신진대사가 증진되면서 더 많은 열량을 소비해 체지방이 감소한 것으로 보인다"고 밝혔다.

이뿐만이 아니다. 커피를 마시면 배고픔을 견디고 식욕을 억제하는 효과가 있다. 카페인이 식욕을 억제하는 호르몬인 펩티드 YY(PYY) 분비를 자극하기 때문이다.

체중 감소를 위해서는 가능한 한 당이 들어있지 않은 블랙커피가 좋다. 아메리카노 한 잔(355mL)의 열량은 약 10kcal인데 반해, 커피믹스 한 잔은 약 55kcal다.

마시는 시간도 중요하다. 운동 전에 블랙커피를 마시면 신체가 각성 돼 에너지를 더 많이 연소한다.

취침하기 최소 6~7시간 전에는 커피를 멀리해야 한다. 숙면해야 살도 잘 빠지기 때문이다.

항염증 식품, 치매 발생 예방한다



▲ 사진=shutterstock

과일, 채소, 차, 커피 등 항염증 식품을 잘 먹으면 치매에 걸릴 확률을 3분의 1로 줄일 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 차나 모닝커피 한 잔, 과일, 채소, 그리고 렌틸콩(렌즈콩), 병아리콩 같은 콩류 등의 음식에는 건강에 좋은 식물성 화합물이 들어있다. 그런데 이런 성분이 치매의 위험을 증가시킬 수 있는 염증을 퇴치하는데 도움이 된다는 것이다.

그리스 아테네 국립 카포디스트리아스대학교(아테네대학교) 연구팀은 65세 이상의 노인 1059명을 대상으로 평균 3년에 걸쳐 추적 연구를 진행했다. 이 기간 동안 대상자 중 6%에 해당하는 62명이 치매에 걸렸다.

연구팀은 대상자를 항염증 식품을 얼마나 먹는지를 바탕으로 세 그룹으로 나눴다. 항염증 식품을 가장 많이 섭취한 그룹은 평균적으로 1주일 동안 과일 20조각, 채소 19인분, 콩류 4인분, 커피나 차 11잔을 소비했다. 가장 적게 섭취한 그룹은 1주일 동안 과일 9조각, 채소 10인분, 콩류 2인분, 커피나 차는 9잔 정도만 먹었다.

연구 결과, 항염증 식품을 가장 적게 섭취한 그룹은 가장 많이 섭취한 그룹에 비해 치매에 걸릴 확률이 3배나 높은 것으로 나타났다.

연구팀의 니콜라오스 스카메아스 박사는 "이번 연구는 사람들이 더 건강하게 식사를 함으로써 뇌를 보호할 수 있다는 것을 암시한다"고 말했다.

찬바람 불면 증가하는 '근막통증증후군'

찬바람이 불면 어깨와 목 주변 근육통을 호소하는 사람들이 많아진다. 보통 아침에 자고 일어나서 "답이 들었다"거나 "근육이 뭉쳤다"고 표현하는 근막통증증후군일 수 있다.



▲ 사진=shutterstock

우리 몸은 날씨가 추워지면 체온을 유지하기 위해 근육과 인대·혈관을 수축시킨다. 이 과정에서 관절과 뼈에 압박이 생기고, 혈액순환도 저하돼 관절과 근육 통증이 악화된다. 겨울에는 추위 때문에 지속적으로 어깨를 웅크린 자세를 취하고 근육 활동이 줄어들기 때문에 근막통증증후군이 생길 확률이 높다.

근막통증증후군은 근육을 싸고 있는 얇은 막인 근막이 눌리고 자극을 받아 생기는 증상이다. 질환이라는 인식이 낮아 단순한 근육통으로 여겨 방치하다가 증상

이 더 악화되는 경우가 많다. 심하면 섬유성 근육통과 다발성 근염 등 다른 질환으로 이어질 수 있다.

굳은 근육을 풀어주기 위해서는 온찜질과 반신욕이 도움이 된다. 어깨 주위를 따뜻하게 하면 혈액순환이 원활해져서 근육 경직이 풀린다. 평소 스트레칭을 자주 해 주고 바른 자세를 유지하는 것은 근막통증증후군 예방과 증상 완화에 중요하다.

스트레칭으로 근육의 길이를 평소 상태보다 늘려주면 수축된 근육을 이완하고 뭉친 근육을 풀어줄 수 있다. 컴퓨터를 사용할 때는 엉덩이를 의자 안쪽으로 바짝 붙여 등을 기대고 앉는다. 어깨는 편 상태로 아래턱을 당겨 목이 지나치게 빠지지 않도록 주의하고 자세도 자주 바꿔 주는 게 좋다.

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 수속 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