

식후 바로 커피 마시면 만성 피로, 빈혈 등 위험

식사를 한 뒤 바로 커피를 마시는 사람들이 있다. 그런데 이런 습관이 만성피로나 빈혈 등을 불러올 수 있다. 바로 커피 속에 들어있는 '탄닌' 성분 때문이다.



커피나 차 속에 들어있는 '탄닌' 성분은 철분 흡수를 방해한다. 탄닌은 철분과 결합하면 탄닌철로 바뀌어, 인체에 흡수가 되지 않고 그대로 배출되며 소화 마저 어렵게 한다. 일반적으로 식사를 통해 흡수되는 철분은 100종 중 10 정도. 안 그래도 흡수율이 낮은데 방해 요소까지 더해지면 철분 섭취가 부족해질 수밖에 없다.

몸에 철분이 부족하면 얼굴이 창백해지고 쉽게 피로

감을 느끼며 심할 경우 만성피로와 빈혈 등의 증상도 나타난다. 또 집중력이 떨어지고 신경도 예민해진다.

그럼에도 식후 커피를 끊을 수 없다면 식후 최소 30분 정도 지난 뒤에 마시는 게 좋다. 식후 30분이 지나면 철분 흡수가 어느 정도 이루어지기 때문이다.

한편 커피는 미국인이 즐겨 먹는 음식 중 항산화 성분이 가장 많은 음식으로 선정되기도 했다. 미국 식생활 지침 자문위원회에서는 커피가 제2형 당뇨병, 심혈관계 질환, 파킨슨병 위험을 줄이는 데 도움이 된다고 하루에 커피 한두 잔 정도 마시는 것을 권고하기도 했다.

사진=shutterstock

건강한 여름 나기 돕는 식품 4가지

과일, 채소는 갖고 있는 각종 성분 때문에 건강에 좋은 효과를 발휘한다. 이 중에서도 꽃, 잎, 열매 따위의 세포액 속에 들어 있는 안토시아닌이 중요하다. 안토시아닌은 세포가 늙는 것을 막는 강력한 항산화 물질로 당뇨병과 심장병, 각종 암의 발병률을 낮춰준다. 항산화 물질은 더운 여름을 나는 데도 도움을 준다. '폭스뉴스'가 안토시아닌 등 항산화 물질을 많이 함유하고 있는 식품을 소개했다.

■ 아스파라거스



또 뼈를 튼튼하게 해주고 혈액 응고에 중요한 비타민K가 듬뿍 들어 있다.

항산화 효과가 뛰어난 식품으로 눈을 보호하는데 효능이 뛰어난 루테린이 풍부하다. 동맥경화와 고혈압, 암 예방에도 효과적이다.

■ 딸기



■ 검정콩



■ 시금치



비타민C가 풍부하다. 여름철 강한 자외선으로부터 피부를 보호할 수 있고 기미, 주근깨 제거에도 도움을 준다.

혈전증 예방 효과가 크다. 또 오메가-3 지방산의 일종인 알파-리놀렌산이 함유돼 있어 심장질환 예방에 도움을 준다.

이섬유, 식물성 단백질이 풍부하다.

사진=shutterstock

“하루 한 잔 술도 당뇨병과 비만 위험 높여”



하루 한 잔 정도의 음주도 2형 당뇨병과 비만 및 다른 내분비질환의 적이란 연구결과가 나왔다.

캐나다 맥길대와 토론토대 연구진은 적당한 알코올 섭취는 괜찮다는 의견에 논란이 존재한다는 것에 주목했다.

연구진은 영국의 대규모 생물학 데이터베이스인 바이오뱅크에 등록된 41만 명 성인의 알코올 사용 데

이터를 분석했다. 연구진은 술을 일주일에 14잔 이상 마신 사람은 지방 덩어리가 더 높고 비만과 2형 당뇨병의 위험이 더 높다는 것을 발견했다. 미국 국립보건원(NHI)의 기준에 따르면 남자는 하루 2잔, 여자는 하루 1잔 이상을 마시는 것이 과음에 해당한다.

연구진은 그 연관성이 남성보다 여성에서 더 컸으며 또, 술을 일주일 7잔 이하로 마신 사람에게서 건강 결과가 더 향상됐다는 증거를 발견하지 못했다고 밝혔다.

논문의 제1저자인 토론토대의 티안위안 루 연구원은 “적당한 음주자는 비음주자나 과음자에 비해 비만이나 당뇨병에 걸릴 가능성이 낮다는 연구결과가 있지만 우리의 연구결과는 하루 한 잔 이하의 가벼운 알코올 소비도 비만과 2형 당뇨병에 대한 보호효과가 없다는 것”이라고 말했다.

이 연구 결과는 임상 내분비학 및 대사 저널(Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism)에 최근 게재됐다.

사진=shutterstock



EXPO LENDING

Gale Financial DBA Expo Lending
Equal Housing Lender DRE: #02064448 NMLS: #1721928





Sean Kim
Senior Loan Agent



Reverse Mortgage • Line of Credit – Low Cost

신속한 융자 필요하신 분! 융자 상담 도와드립니다. 타주 융자 가능

- No Income Program – Credit 640부터, 20% down 가능
- Conventional Loan • VA/FHA Loan • 재융자
- 투자용 주택 스페셜 프로그램

NMLS #343413 **213.591.2535**
seanhansu@gmail.com
18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748