

식사 때 고추 한두 개 곁들이면 '몸매 날씬'

고추는 열대성 식물로 비타민C 등 각종 영양소가 풍부해 살균과 항산화 작용을 하며 항암 효과도 있다. 특히 고추의 매운 맛을 내는 캡사이신 성분은 여러 가지 효능을 발휘한다. 우선 캡사이신은 통증을 억제하는 데 도움을 준다.

캡사이신은 P물질이라고 불리는 화합물이 방출되도록 작용을 한다. P물질이 분비되면 신경기관은 부상이 발생했다는 것을 알아차리게 되고 이때부터 치유가 시작된다. 캡사이신 크림이 대상포진이나 말초신경병증에 의해 생기는 통증을 완화하기 위해 사용된다는 연구 결과가 있다.

고추는 체중을 줄이는 데도 도움이 된다. 연구에 따르면 고추를 먹으면 짜고 지방이 많이 들어가 있거나 단 음식에 대한 탐식이 줄어드는 것으로 나타났다. 신진대사를 촉진하는 것도 고추의 효능 중 하나다.



캡사이신은 열 발생을 증가시키고 신진대사를 순식간에 신장시키는 효과가 있다. 또한 연구에 따르면, 고추에 들어있는 캡사이신은 경미한 소화 불량 증상을 치료하는데도 도움을 준다. 단 고추를 과다하게 섭취하게 되면 간 기능 저하나 위 점막 손상 등이 발생할 수도 있으니 한번에 1, 2개씩 적당량을 섭취하는 것이 좋다.

이런 고추의 효능과 관련해 고추의 매운 맛이 식욕을 억제하고 에너지를 연소함으로써 다이어트에 도움이 된다는 연구 결과가 있다. 미국 퍼듀대 연구팀은 25명을 대



상으로 매운 고추와 다이어트 효과의 상관관계를 알아보는 6주일간의 연구를 진행했다. 이 중 13명은 매운 음식을 좋아해 하루 평균 1.8g의 고추를 먹었지만 나머지 12명은 매운 음식을 싫어해 하루 0.3g의 고추만 먹었다.

연구 결과 매운 음식을 좋아하는 사람들의 체온이 매운 것을 싫어하는 사람들보다 높았다. 체온이 항상 더 높다는 것은 에너지 연소가 많이 된다는 것이고 체중이 줄어드는데 도움이 된 것으로 나타났다. 고추의 매운 맛을 내는 캡사이신 성분 때문이었다. 캡사이신은 혈관을 확장시켜 피가 잘 돌게 하고 위를 자극해 소화액이 나오는 것을 돕고, 체지방을 태워 에너지대사를 촉진하는 작용도 한다는 것이다.

연구팀은 "매운 고추를 먹으면 몸이 타는 것 같은 느낌이 있는데 실제로 몸 안의 에너지가 연소한다는 증거"라고 밝혔다. 매운 음식을 즐기는 사람은 매운 음식을 잘 안 먹는 사람들보다 식욕 억제력이 뛰어났다.

매운 것을 먹으면 지방이 많은 음식이나 짜고 단 음식을 덜 먹게 된다. 연구팀은 "식사할 때 조금씩 고추를 곁들여 먹는 습관을 가지면서 꾸준히 운동하면 분명 다이어트 효과를 볼 수 있다."고 덧붙였다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브 스킨케어
디톡스 피부관리 작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!
Olive Skin Care
PREMIUM

경락 마사지

-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리
714.735.8844 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상



Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623