

커피에 넣으면 좋은 식품 vs 나쁜 식품



커피에 뭘 넣어 마시면 더 좋을까? 미국 건강 정보 매체 '에브리데이 헬스(Everyday Health)'가 커피에 넣으면 좋거나 그렇지 않은 식품을 소개했다.

■ 시나몬, 치커리 뿌리 같은 향신료



'달콤한 향신료'로도 알려져 있는 시나몬은 칼로리 없이 음료를 달콤하게 하므로 훌륭한 설탕 대체 품이다. 시나몬은 심장 대사 작용 및 체중 관리에 효과가 있다. 치커리 뿌리는 뉴올리언스 스타일 커피의 주재료다. 커피의 쓴맛을 좋아하지 않는다면 치커리 뿌리를 섞어 먹으면 좋다. 치커리 뿌리는 이눌린이 들어 있어 소화를 촉진한다.

■ 코코아 가루

코코아 가루에는 항산화제 폴리페놀이 있어 건강에 도움이 될 수 있다. 전문가들은 "코코아의 항산화제는 암, 신경퇴행성질환, 심혈관질환 등의 위험 인자로부터 몸을 보호할 뿐만 아니라 항염증 성분이 있다"고 말한다.

■ 단백질 가루

단백질 가루와 커피를 혼합한 프로피는 소셜 미디어에서 입소문이 났다. 수백만 명의 사람들은 이 조합이 체중 감량 혜택이 있으면서도 단백질이 가득하다는 데 동의했다. 다만 단백질 가루를 첨가하면 단백질을 더 섭취할 수 있는 좋은 방법이지만, 소화할 수 있는 단백질의 양은 정해져 있다.

체중 1kg당 1.5g의 유청 단백질을 식단에 첨가하면 체지방 감소, 근육 증가 등에 도움이 된다. 우리 몸은 단백질을 시간당 약 8~10g만 흡수할 수 있어 커피가 소장을 통과하는 약 90분 동안 흡수할 수 있는 단백질의 최대량은 약 15g이다.

■ 콜라겐 가루



여배우 제니퍼 애니스톤은 최근 바이탈 프로틴 콜라겐 크림 스쿱이 포함된 아침 식사 영상을 공유했다. 콜라겐은 뼈, 피부, 근육, 힘줄과 같은 신체 조직에서 발견되는 섬유질 단백질로 전체 신체 단백질의 약 3분의 1을 차지한다.

콜라겐 보충제는 다양한 형태로 나오는데, 커피와 같은 음료에는 가루가 가장 좋다. 한 연구결과에 따르면 콜라겐을 먹으면 피부 탄력, 피부 콜라겐 밀도, 피부 수분 공급이 향상되고 관절 통증을 개선할 수 있다.

■ 베이킹 소다

커피의 산성을 베이킹 소다의 알칼리가 중화시킨다면서 커피에 베이킹 소다를 넣어 마시는 사람들이 있다. 베이킹 소다와 커피를 함께 마시면 커피의 산을 중화하고 위를 편안하게 한다.

하지만 안전하지만은 않다. 미국 농무부(USDA)에 따르면 베이킹 소다 티스푼 1개에 1200mg이 넘는 나트륨이 들어있고 이 때문에 풍미가 떨어질 수 있다. 만약 커피 때문에 속이 쓰리다면 저 산성 품종의 원두를 찾아 마시는 것이 좋다.

■ 레몬



레몬수와 레몬이 들어간 차는 수십 년 동안 건강에 좋은 대표적 식품으로 꼽혀 왔다. 최근에는 소셜 미디어 등을 통해 레몬 커피가 유행한 적이 있다. 카페인과 과일의 결합이 체중 감량 보조제 역할을 한다는 것이었다.

하지만 전문가들은 "감귤류 과일을 많이 섭취하면 폐암 위험이 낮아지지만, 커피에 레몬을 짜 넣는 것은 지방을 녹이거나, 두통을 예방하거나, 설사를 치료하는 데에는 도움이 되지 않을 것"이라고 말한다.

사진=shutterstock

차리는 음식마다 眞心 진심을 담습니다 쿠니 사시미 횃집으로 오세요!

To go
환영



활어 사시미 콤보 (광어+도다리)



모듬 사시미 콤보 (광어+연어+참치+빙어+문어)



이벤트 특가

전복 / 멍게 / 해삼 \$50

우니 사시미 \$40

Tuna(Toro) Special \$40

714.752.6658

www.kunisashimi.com

7550 Orangethorpe Ave., E100

Buena Park, CA 90621



KUNI
쿠니 사시미 횃집

단체 예약 환영

Opening Hours

Mon-Sat: 3PM-12AM

Sun: 3PM - 10:30PM