

■ 알고 계셨나요?

인체의 능력



■ 인간의 신체는 가시광선 이외의 전자파도 탐지할 수 있다. 당신이 뭔가 따뜻한 것 위에 손을 놓으면, 적외선이 그 물체에서 손으로 에너지를 전달한다. 그러므로 따뜻하다는 감각은 우리 몸이 적외선(가시광선보다 파장이 길다)을 탐지하는 것이다.

■ 별이 좋은 날 고속도로 위에서 물웅덩이 같은 것이 보일 때가 있다. 이것은 하늘에서 고속도로로 향하는 빛이 공기의 밀도 차에 의해 굴절 현상을 일으켜 빛이 직접 눈에 보이는 것이다. 즉, 빛의 파동이 우리 눈에 보이는 것이다.

아침에 내린 커피 오후에도 마셔도 될까



매일 아침 꼭게 갈린 원두를 커피머신에 넣고, 유리용기 가득 커피를 추출한다. 머그잔에 커피를 따르니 오전 시간을 보내고, 용기에 남은 커피는 나쁜 오후 잠을 깨우는 용도로 사용한다. 그런데 이처럼 오전에 내린 커피를 늦은 오후에 마셔도 되는 걸까?

커피는 상온에서 추출하므로 따로 냉장 보관하지 않는 이상, 유리용기에 담긴 채 실온에 그대로 있게 된다. 그런데 유리용기에 담긴 커피가 공기와 접촉하도록 열려있거나 햇빛이 많이 드는 곳에 커피머신이 놓여있다면 세균이 쉽게 번식하게 된다.

기온이 서늘하고 그늘진 곳이라면 어떨까? 야후 헬스가 보도한 바에 따르면 이러한 장소에 유리용기를 잘 담아둔 채 보관한다면 오후까지 마셔도 큰 상관은 없다. 커피머신에 열판이 있어 고온을 유지할 수 있다면 세균이 잘 번식하지 않으므로 좀 더 안심할 수 있다. 단 커피의 향과 맛은 변하므로 가급적 신선한 상태에서 마시는 편이 좋다.

열판이 없는 커피머신이라면 어떨까? 차갑게 식은 커피를 전자레인지에 데워 마시면 세균이 전부 박멸될까? 전자레인지는 박테리아를 사멸시키는 능력이 있다. 단

열이 커피의 중앙부까지 제대로 전달되지 않으면 일부 박테리아가 살아남게 되므로 따뜻하게 데운다는 느낌보다는 끓인다는 느낌으로 충분히 열을 전달해야 한다.

열을 가하기만 하면 언제든 다시 마셔도 된다는 의미는 아니다. 실온에 한참 두면 점점 부패해 결국 마실 수 없는 상태가 된다. 원두 자체도 보통 2주가 지나면 산패하기 시작하는데, 이러한 원두를 이용해 만든 커피는 맛이 떨어진다. 원두는 냉장고가 아닌 그늘진 실온에 보관해야 하는데 항상 잘 밀봉한 상태로 두어야 한다.

커피에 우유를 섞었다면 어떨까? 부드러운 커피 맛을 선호하는 사람은 라떼류의 커피를 즐겨마시는데, 우유를 섞은 커피는 가급적 빨리 소비해야 한다. 우유는 기본적으로 냉장 보관하는 식품이기 때문에 실온에 오래 두는 것은 좋지 않다. 우유를 섞은 커피는 실온에서 2시간을 넘기지 않는 것이 바람직하다.

식품 변질의 핵심은 영양소다. 탄수화물, 단백질, 지방 등을 섭취하는 세균이 번식하면서, 영양소를 분해해 악취를 내고 유해 물질이 생성된다. 우유가 들어간 라떼나 카푸치노는 영양소가 아메리카노보다 많아 상하는 속도가 훨씬 빠르다. 이 커피들은 실온에서 2시간 안에 먹는 것이 안전하다.

물만 섞은 블랙커피는 실온에 몇 시간 있어도 되지만 우유를 섞은 커피는 재빨리 마셔야 한다는 것이다. 단물 자체도 주변 냄새를 흡수하는 성질이 있기 때문에 시간이 지나면 커피 맛이 떨어진다는 점을 인지하고 있어야 한다. 따라서 커피는 마실 만큼 우려 신선한 상태로 마시는 것이 가장 좋지만, 하루에 마실 양을 한꺼번에 우렸다면 원두 외 추가적으로 첨가된 성분은 없는지, 재가열을 했는지 등의 여부를 고려해 마셔야 한다.

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



YUON SMILE DENTAL



치아에 관하여 궁금하신 것 있으시면 언제든지 전화 주세요.



시니어 치과 최대 혜택!



<임플란트 브릿지>



<임플란트 틀니>



- 임플란트
- 라미네이트
- 사랑니발치
- 신경치료
- 충치치료



Oral-B 전동칫솔 증정!
(*치료 손임에 한하여 증정합니다.)
(2024년 1월 말까지)

T. 714.886.2270

8600 Beach Blvd. #105, Buena Park, CA 90620

