



Music: 갈색추억 / 한 혜진

[강추강추] 커피는 과연 좋은가?

좋은 정도가 아니라,
기막힌 명약입니다!!

점심 드시고
커피 먹는 습관에 막연히
불안하셨다면...

커피가 신체에 미치는
'놀라운' 효능들을
제대로 알고 즐겨보는 건
어떨까요?



《커피는 중독성이
강한 것은 사실이다.》
게다가 커피를
너무 많이 마시면
신경질적으로
행동할 때도 있다.

하지만 커피는
머리부터 발끝까지
당신의 신체에 놀라운
효과를 끼친다.



그것도
아주 긍정적이고
탁월한 효과를
미치는 것이다.

커피 한잔이
당신의 몸에 어떤
효과를 주는지
인포 그래픽으로
흥미롭게 살펴보자.

온라인
미디어 프리벤션에
최근 소개된 내용을
인사이트가
보강해 정리했다.



□ ☆기억력☆

최근 연구 결과,
200ml 분량의 커피 2 잔
(200mg의 카페인
포함됐다)은
당신의 장기간 기억력을
증대시킨다.



□ ☆ 피 부 ☆

2019 년
연구 결과에 따르면
하루에 3 잔 이상의
커피를 마시는 여성은
피부암에 걸릴 수
있는 위험을 크게
줄인다.



□ ☆ 간 ☆

하루에 2 잔 이상의
커피를 마시는 사람들은
간경변과 같은
간질환을 예방하는
것으로 나타났다.



□ ☆ 심리상태 ☆

하버드대학
연구에 따르면
하루에 3~4 잔의 커피를
마시는 여성은

우울증이 발생할 확률이
20%줄어들었다.

카페인은 세로토닌과
도파민과 같은
뇌 화학물질에 영향을
미친다.



□ ☆ 심 장 ☆

하루에 200~300mg 의
카페인을 휴식하는 동안
혈류량을 증대시켜
심장기능을 더 원활하게
해준다.



□ ☆ 에너지 ☆

미국의
온라인 학술지에
따르면 운동을 하기 전에
3~4 잔의 커피를 마시면

운동을 할 때
더 오래 할 수 있는
것으로 나타났다.



□ ☆ 당뇨병 ☆

하루에 6 잔의
커피를 마시면 당뇨병의
위험도를 33% 줄이는
것으로 하버드 연구결과
나타났다.



□ ☆ 발 ☆

하루에 6 잔의
커피를 마시게 되면
남성들의 경우
통풍(gout)의 발생을
59% 줄여준다.

커피가 혈액 속에 있는
요산(uric acid)의
수치를 낮추기 때문이다.



□ ☆ 인생은 커피 한잔 ☆

처음에는 뜨거워서

못 마시겠더니
마실만하니 금방
식더라.!!

인생도 그럴더라
열정이 있을 때가
줄을 때이다
식고 나면 너무 늦다.!!

커피는
따뜻할 때 마시는 것이
잘 마시는 것이고.

인생은 지금 이 순간에
즐겁게 사는 것이 잘 사는
것입니다.♡



□ ♪우리는♪

사랑을 알 때쯤
사랑은 변하고~~

부모를 알 때쯤
부모는 아프고~~^-^

자신을 알 때쯤
많은걸 잃었다~~

흐르는 강물도
흐르는 시간도
잡을 수 없다~~

모든 게 너무 빨리
변하고 지나간다....

우린 항상
무언가를 보내고
또 얻어야 한다...

그래서
있을 때 잘하자~

매일 서로 인사를
나눌 수 있는 것도
축복이다~~~♡

□ 좋은 글 중에서 □



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

