



하루 동안 [강추강추] 커피가 인체에 미치는 영향

대개의 사람들이
커피를 좋아한다.

2015 년에
시행한 여론조사에 따르면,
미국인 중 82%가 매일
커피를 마신다고 한다.

그리고 평균적으로
1 일 2.1 잔의

커피를 마신다고 한다.

더욱이 커피를 마시는 양은
나이가 들면서 더욱
 많아진다고 한다.

이는 지금까지 보다
더 나이 든 서구인들이
더 많은 커피를
마신다는 이야기다.

무엇 때문에
커피가 그리도 빨리 더욱
대중적이 되었는가는
두 가지 이유로 볼 수 있다.

첫째로,

좋은 커피가 주는 맛과 향을
좋아하기 때문이다.

둘째로는,

커피가 우리 몸에 주는
무언가 주목할 만한 효과가
있기 때문이다.

그렇다면
이들 신체상의 효과란
정확히 무엇인가?

그것들은
우리 건강에 나쁘기도 하고
이롭기도 한 것일까?

이런 점을
확실히 알아보기 위해
우리가 커피를 마시고 난 다음
우리 몸에

어떤 현상이 일어나는지

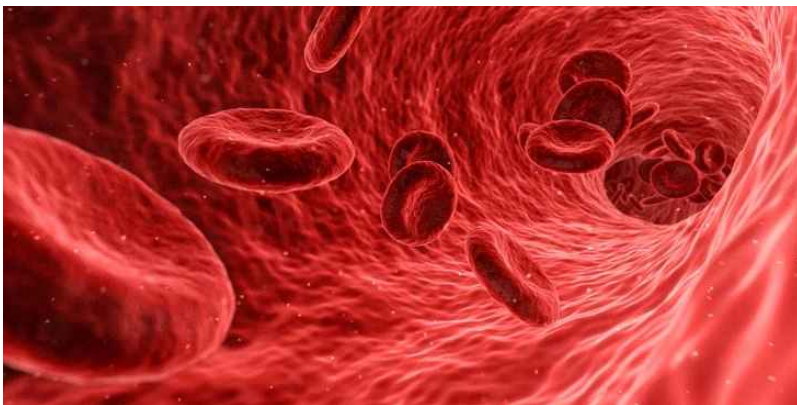
시간대 별로
살펴보기로 하자.

◆ 커피 타임



음~, 참 좋다!
이제부터 다음에 무슨 일이
일어나는지 보기로 하자.

◆ 마신 후 10 분 경과



커피에 들어있는
카페인에 혈류 속으로
스며들기 시작한다.

심장박동수가
올라가고 따라서 혈압도
상승한다.

◆ 마신 후 20 분 경과



이제 정신이
초롱초롱해지는 걸
느끼게 된다.

흐릿했던
머릿속이 맑아지면서
전보다 선명하게
생각한다.
문제 해결이 원활해진다.

게다가 카페인
우리 뇌의
아데노신 수용체가

아데노신을
받아들이지 못하도록
해주어서
덜 피곤하게 느끼게
해준다.

그래서 커피는
인위적으로 졸린 느낌을
없애준다.

◆ 마신 후 30 분 경과



30 분이 지나면서
우리 몸은 정상치보다
많은 아드레 나린을
생산하기 시작한다.

눈동자를 팽창시켜서,
시력을 예민하게 만드는
효과가 있다.

◆ 마신 후 40 분 경과



이때쯤이면,
우리 몸에 세로토닌이
증가하면서,

약간 기분이 상승하는
느낌이 시작한다.

또한 세로토닌이
우리 몸의

원동력 뉴런의 기능을
증대시켜
한 동안 근력이
증가하게 된다.

◆ 마신 후 4 시간 경과



우리 몸의
세포들이 평소보다
빨리 에너지를
방출한다.

이렇게
되면 위산을 자극하여
소화율을 높여준다.

◆ 마신 후 6 시간 경과



이제부터는

별로 안 좋은 소식이다.

기분 전환하기 위해
커피 한 잔을
마신 6 시간 후에는,

우리가 섭취한
카페인
이뇨작용을 시작한다.

평소보다 자주
화장실을 가게 되는데,
단순히 수분만
배출하는 게 아니다.

동시에 우리 몸은 필수
비타민과 미네랄도 배출하게
되는 것이다.

드문 경우이긴 하지만,
칼슘 대사에 혼란이
야기되는 수도 있다.

● 적당량은?



카페인
부정적인 효과는
우리 신체 기관으로부터
주요 영양소들을

배출케 한다는 것이다.

이런 이유로 해서
어떤 사람들은

커피나 관련된
음료를 먹지 않거나
멀리하며
디카페인 커피로
바꾸기도 한다.

하지만
한 잔의 커피는
그다지 많은 영양소를
잃는 것은 아니다.

단지 하루에 여러
잔의 커피를 마신다면,

이러한 손실이
우리 몸의
건강에 해로울 수
있다는 것이다.

● 커피의 건강상의 이점은?



그러나, 이야기가
파국적이거나 어두운

것만은 아니다.

얼마 큼이나
커피를 마실 것인가
결정하려면,

근사하고 따스한
한 잔의 커피로부터
얻을 수 있는

건강상의
이점들 또한 생각해
볼만 하다.

커피는
어느 과일이나
채소보다도
많은 항산화 성분을
공급해 주므로,

다음과 같은
질병의 증상들을 막아주거나
완화시키는데 좋다.

- * 피부암
- *결장암
- *심장 질환
- *복합성 경화 증세
- *파킨슨씨 병
- *Type2 당뇨병

커피는 간 건강을
증진시켜 줄 수 있다.

술을 마시는 사람이라면,
뇌에도 건강상의
이로운 점이 있어서,
보다 총명하게 만들어

주기도 한다.

커피는
스트레스가 해소되는
느낌을 주기도 하며,
기분을 좋게 해서
행복감을
높여주기도 한다.

당신의 결정!
그런 즉,
이제 오늘 한 잔의 커피를
더 마실 것인지,

아니면 다음 기회로
미룰 것인지
훨씬 쉬운 입장에
서게 되었다.

하루에 한 잔,
일주일에 서너 차례 정도는
괜찮지 않을까?

? 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~^

