



## 커피의 효능 정리 그래픽



기자

◆ 하루 1잔은 당뇨병 막고,  
3잔은 간암 예방.

'커피는 몸에 해롭다.'라고  
생각하는 사람이 많지만,

우유·프림·설탕을 뺀  
원두커피는

잘 마시면 당뇨병·파킨슨병·  
간암·우울증 예방이나  
증상 완화에 효과가 있다.

지금까지 나온  
연구 결과를 종합해 보면  
질환에 따라  
효과를 볼 수 있는 커피의  
양은 각각 다르다.

계명대 의대  
생리학교실  
배재훈 교수는 "카페인 등  
커피의 유효 성분에  
반응하는 정도가

장기(臟器)에 따라  
다르기 때문."이라  
말했다.



하루 한 잔 =  
당뇨병 막아.

커피를 한 잔 마시면  
전혀 마시지 않는

사람에 비해  
당뇨병 발병률이  
3분의 1 가량 줄어든다.

2010년 브라질  
상파울루대  
연구팀에 따르면,

점심시간에  
커피를 한 잔 마시는  
여성

마시지 않는  
여성에 비해 당뇨병  
발병률이 33% 적었다.

배재훈 교수는  
"커피의 카페인과  
항산화 성분인  
클로로겐산이 이러한  
효과를 내는 것으로  
보인다." 고 말했다.

커피 한 잔에는  
100mg 가량의 카페인과  
40mg~150mg의  
클로로겐산이 들어 있다.



하루 두 잔 =  
파킨슨병 증상 완화.

2012년 미국 하버드대  
·캐나다 맥길대  
연구팀에 따르면,

파킨슨병에 걸린 사람들이  
하루에 커피를  
두 잔 마시면 증상이 호전됐다.

맥길대 연구팀은  
"커피 두 잔에 함유된  
200mg 가량의 카페인이  
파킨슨병을 악화시키는  
특정 물질(아데노신)의  
작용을 막아

근육 강직 등  
운동 장애를 완화시키는  
것으로 보인다."라고 말했다.



하루 세 잔 =  
간암 예방.

2013년 이탈리아  
밀라노대 연구팀에 따르면,  
하루에 커피를  
세 잔 마시면  
간암 발병률을 40%까지  
낮출 수 있다.

배재훈 교수는  
"커피에 포함된 1000여  
종의 생리활성물질이  
간 기능을 정상화시키는  
것으로 추정되며,

그중 어떤 물질이  
영향을 주는지는  
아직 밝혀지지 않았다."라고

말했다.



◆  
하루 네 잔 =  
우울증 위험 감소.

2011년 미국 하버드  
공중보건대 연구팀에 따르면  
커피를 네 잔  
마시는 여성이  
그렇지 않은 여성보다  
우울증 발병률이 20% 낮았다.

연구팀은  
"카페인에 세로토닌이나  
도파민 같은  
뇌신경전달물질 작용에  
긍정적인 영향을  
주기 때문."이라고 말했다.

커피 네 잔에 포함된  
카페인 400mg가량이다.

한편,

커피를 안 마시는 게  
좋은 사람도 있다.  
임신부와 소아는  
카페인에 민감하고,

부정맥·위식도  
역류 환자는 병의 증상을  
악화시키기 때문에  
커피를 마시는 게  
바람직하지 않다.



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

