

1월 영양소식지

♣ 이달의 주제는 **coffee** 입니다.

날씨가 추울수록 뜨거운 커피가 더 당기는 계절입니다.

커피가 우리 몸에 어떠한 영향을 주는지 가볍게 알아봅니다.

커피 말고도 여러 식품에 들어있는 카페인이 우리 몸에 반응하는 장단점은 뚜렷하다고 합니다.



장 점

각성효과, 황산화 효과, 숙취방지. 피하지방연소 근육피로 완화. 치매예방 등.

단 점

칼슘 불균형작용으로 골다공증유발, 빈혈유발. 불면증, 치아변색, 불안장애.

♣ 하루 카페인을 얼마나 섭취해야 하는지 권장량을 알아볼게요.



특히, 임산부도 커피를 마실 수 있다는 뜻이지만 그렇다고 임신전 처럼 매일 자주 마셔서는 안 되겠지요.

자주 접하는 유명 커피점 카페인 함량

브랜드명	기본 사이즈	평균 용량(g)	카페인 (mg/1잔)	에스프레소 shot수
카페베*	Regular	299g	168	2
파스쿠*	Regular	293g	196	2
할리*	Regular	310g	152	2
이디*	Regular	279g	91	2
스타벅*	Tall	309g	114	2
엔제리너*	Small	283g	95	2
탐앤탐*	Tall	267g	91	1
커피*	Small	300g	168	1
투썸플레이*	Regular	311g	159	1

같은 아메리카노인데 가격이 천차만별인 이유는 원두의 종류와 양의 차이가 있는데요.

커피의 지나친 중독이 되기보단 가끔은 우리 몸에 유익한 허브차, 카모마일,

우영차 등으로 대신 채워주며 양을 점차 줄여 나가는 것이 좋겠습니다.