

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.



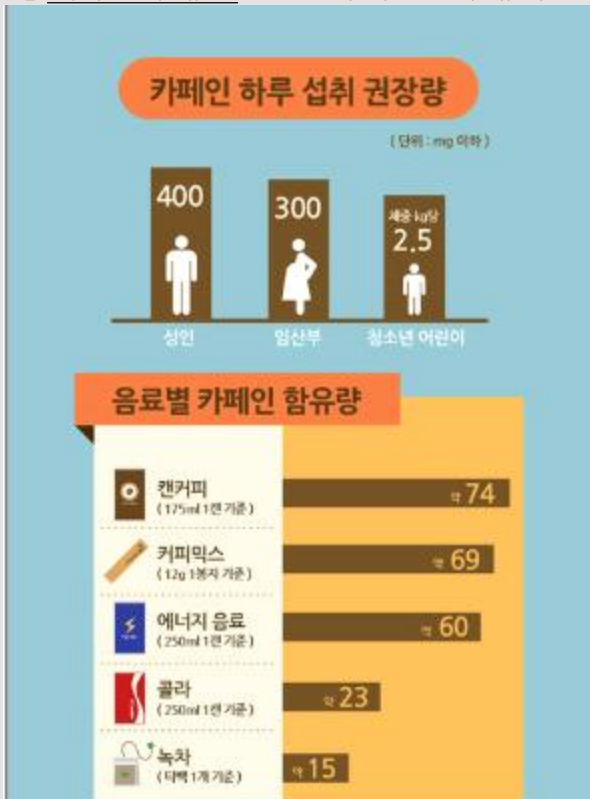
장 점

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	2shots
파스쿠*	Regular	293g	196	2shots
할리*	Regular	310g	152	2shots
이디*	Regular	279g	91	2shots
스타벅*	Tall	309g	114	2shots
엔제리너*	Small	283g	95	2shots
탐앤탐*	Tall	267g	91	1shot
커피*	Small	300g	168	1shot
투썸플레이*	Regular	311g	159	1shot

같은 아메리카노인데 가격이 천차만별인 이유는 원두의 종류와 양의 차이가 있는데요.

커피의 지나친 중독이 되기보단 가끔은 우리 몸에 유익한 허브차, 카모마일, 우엉차 등으로 대신 채워주며 양을 점차 줄여 나가는 것이 좋겠습니다.