



카페 밖에서 듣는 커피 1잔 속 오해와 진실

출처 :서울 삼성병원

■ 커피에 대한 오해 No.1 커피, 다이어트 성공의 조력자??

커피가 체중을 감소시킨다는 사실은 잘못된 속설입니다. 커피 속 카페인이 단기간의 식욕을 억제하고 체내 신진대사를 증가시키므로 체중의 증가를 방지하는 데 어느 정도 도움이 될 수 있습니다. 하지만 커피의 카페인은 체중감소에 큰 영향을 미치지 못하며 섭취가 증가할 때 체중이 지속적으로 감소한다는 확실한 근거가 없습니다. 오히려 체중감소를 위해 카페인 제품을 섭취할 때 혈압증가, 구토, 불안함, 불면증 등의 부작용이 나타날 수 있습니다. 또한 칼로리와 지방 함량이 높은 커피는 과량 섭취 시 체중을 증가시키므로 가급적 섭취를 자제합니다. 떠도는 소문만 믿고 무분별하게 커피를 섭취하기 보다는 균형적인 식사와 규칙적인 운동을 통해 체중 감소를 하는 것이 가장 효과적입니다.

■ 커피에 대한 오해 No.2 커피프림은 식물성 기름이니까 OK?

올리브유, 들기름 등 식물성 기름은 건강에 유익한 지방성분을 함유하고 있어서 질병을 예방하고 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다. 그래서 흔히 많은 사람들은 커피 프림도 식물성 기름(야자열매의 기름인 야자유)으로 만들어졌기 때문에 건강에 좋을 것이라 착각합니다. 하지만 야자유는 다른 식물성 기름과는 달리 몸에 해로운 포화지방산을 다량 함유하고 있습니다. 성인 남성의 일일 에너지 대사량 2,000Kcal 기준으로 포화지방의 권장 섭취량은 약 10g입니다. 하루에 커피 한 잔에 사용되는 커피프림은 3~4g으로 건강에 치명적인 수준은 아닙니다. 하지만 포화지방을 많이 섭취하게 되면 체내 콜레스테롤이 상승하여 성인병 및 심혈관 질환을 초래할 수 있으므로 과량 섭취하지 않도록 주의하세요.

■ 커피에 대한 오해 No.3 뜨거워야 제맛! 뜨거운 커피가 Good?

대부분의 사람들은 주문한 커피가 나오자마자 바로 마시는 경우가 많습니다. 하지만 커피를 가열처리하는 중간에 '퓨란'이라는 발암성 물질이 생성되므로 뜨거운 커피를 식히지 않고 마시는 것은 건강에 해롭습니다. 그렇다면 얼마를 기다려야 하는 것일까요? 이러한 퓨란은 고휘발성 물질이므로 커피믹스 또는 원두커피가 조제되고 5분 후에 평균 61~90% 감소합니다. 그러므로 커피를 바로 마시는 것보다 여유를 갖고 조금씩 천천히 마시는 것이 좋습니다.

■ 커피에 대한 오해 No.4 카페인중독은 커피가 아닌 에너지음료 때문?



과도한 카페인을 섭취했을 때 불면증, 빈혈 등이 발생하며 특히 어린이의 경우 성장이 저해될 수 있습니다. 그렇다면 카페인 함량이 높아 카페인 중독을 초래하는 음료는 무엇일까요? 1회 제공량 당 카페인 함량을 비교한 결과, 에너지 음료의 카페인 평균함량이 99mg에 비해 커피 전문점의 커피가 123mg으로 가장 높았습니다. 그 뒤를 이어 액상커피(84mg), 커피믹스(48mg) 순으로 카페인의 함량이 높았습니다. 성인의 카페인 최대 일일 섭취권고량(400mg)은 커피 전문점의 커피 3.3잔, 에너지 음료 4캔에 해당되며 어린이 및 청소년의 카페인 섭취권고량(50kg 기준, 125mg)은 커피 전문점의 커피 1잔, 에너지 음료 1.3캔에 해당됩니다. 따라서 카페인 섭취 권장량에 준수하여 커피 및 에너지 음료를 섭취해야 합니다. 또한 제품마다 카페인의 함량이 다르므로 선택시에는 카페인 함량을 참고하여 고 카페인 음료(1ml당 0.15mg이상)의 섭취를 가급적 자제합니다.