

블랙커피는 위에 나쁘다?

커피가 위산분비를 촉진시키는 효과가 있긴 하지만 일반인에게 영향을 미치는 수치는 아니다.

특별한 경우 블랙커피가 위에 부담이 되는 분들은 크림을 함께 사용하면 좋다. 영국의 커피과학정보센터의 리포트에서는 “커피를 마시는 것은 위궤양의 발생과 관계가 없으며 속쓰림에 대해서도 커피와의 상관관계를 발견할 수 없었다”고 보고하고 있다.

임신 중에는 커피가 해롭다?

세계보건기구의 부속기구인 국제암연구기관에서는 “임산부의 커피 음용과 태아 발육과의 상관관계를 나타내는 근거는 전혀 발견되지 않았다”고 발표하고 있다.

영국의 커피과학정보센터에서도 커피를 좋아하는 임산부에게 유산, 조산, 미숙아, 기형아가 많았다는 보고는 없었다.

커피를 좋아하는 산모의 모유에 카페인 이 들어있긴 하지만 이것이 유아의 발육에 영향을 미칠 정도는 아니라는 것이다.

커피가 혈압을 높인다?

커피에는 카페인이 함유되어 있으므로 심장박동을 촉진시켜 어느 정도 혈압을 상승시키는 작용이 있다. 그러나 이것은 일시적인 것이다.

미국 플라밍햄에서 대규모로 시행된 커피 음용과 심장질환에 관한 조사를 비롯한 수많은 역학조사 결과, 커피 음용과 혈압간의 상관관계는 인정되지 않았다.

오히려 커피가 가진 혈액순환 촉진작용이 저혈압에 효과가 있는 것으로 알려졌다.

커피는 심장에 나쁘다?

‘커피는 심장에 해롭다’, ‘많이 마시면 가슴이 두근거리는데’ 등의 우려를 하지만 이에 대하여 권위있는 플라밍햄의 심장조사에 의하면 이미 심장병을 앓고 있는 사람들에 대한 추적조사를 포함해서 커피와 심장질환과는 아무런 관계가 없다는 결론을 내리고 있다. ☺

(출처 : 네이버 오픈사전)