

<물 대신 마실 수 있는 차 vs 물 대신 마실 수 없는 차>

◇물 대신 마실 수 없는 차

1. 녹차

녹차는 지방분해 효능뿐만 아니라, 풍부한 비타민으로 인한 항산화 작용, 몸속에 쌓은 기름 제거 등의 효능으로 많은 사랑을 받고 있다. 특히, 운동하는 사람들은 다이어트를 위해서 녹차를 물 대용으로 마시곤 한다. 그러나, 녹차는 카페인 함유량이 많아 위장을 자극하고 강한 이뇨작용을 도와주기 때문에 마신 양보다 더 많은 수분을 몸밖으로 배출시켜 탈수증에 걸릴 가능성이 있어 물 대용으로 마시기엔 적절하지 않다.

2. 둥굴레차

둥굴레차는 맛과 향이 구수하고 혈액 순환에 좋으며 심장질환에 도움이 되기 때문에 많은 사람이 물 대신 마시는 차 중 하나다. 둥굴레차는 폐 기능 강화, 소화촉진, 숙취해소에도 좋다고 알려졌는데 왜 물 대용으로 마시면 안 되는 것일까?

둥굴레차를 많이 마시게 되면 심박수가 지나치게 증가하기 때문에, 고혈압 환자가 물 대신 섭취하기에는 무리가 있다. 또한, 둥굴레차를 너무 많이 마시게 되면 복통 및 설사가 발생할 수 있기 때문에 물 대신 마시기에 적절하지 않다.

3. 옥수수수염차

흔히 얼굴 부기를 빼주고 얼굴에 사라진 V 라인을 찾아준다는 옥수수수염차는 항산화 작용이 뛰어나다. 또한 몸속 노폐물과 독소를 배출하는데 큰 도움을 준다. 그러나, 옥수수수염차를 과다 섭취할 경우 강한 이뇨작용이 일어나 탈수를 일으킬 수 있고, 신장에 무리를 줄 수도 있다.

그 외 숙취 해소용으로 마시는 헛개나무차는 소량이지만, 독성이 있어 6 개월 이상 다량으로 복용하는 것은 몸에 좋지 않다.

◇물 대신 마실 수 있는 차

1. 곡류 차

보리차, 현미차와 같은 곡류 차는 특별한 부작용 없이 물 대신 마실 수 있다. 곡류 차는 우리가 먹는 주식인 쌀과 비슷하다. 곡류에 들어있는 무기질은 우리 몸속의 전해질 균형을 맞춰주는데 큰 역할을 한다. 몸속에 전해질 불균형이 발생하면 신자에 문제가 생겨 노폐물을 걸러낼 수 없고 갈증, 저혈압과 같은 문제가 생길 수 있다.

2. 히비스커스 차

다이어트에 탁월한 효과가 있다고 알려진 히비스커스 차에 함유되어 있는 카테킨과 갈산 성분은 지방을 분해하고 신진대사를 활발하게 하는 효능이 있다. 이러한 히비스커스 차는 카페인이 전혀 들어 있지 않기 때문에 물 대신 마셔도 좋은 차다. 특히, 히비스커스 차는 안토시아닌 성분이 들어 있어 시력보호에도 효과가 좋다.