

## این نوشیدنی چربی‌های بدن را دفع می‌کند؟

تهران (پانا) - احتمالاً بسیاری از افرادی که دغدغه وزن خود را دارند زیاد شنیده‌اند که قهوه لاغر می‌کند اما در این خبر توضیح می‌دهیم که چگونه این اتفاق می‌افتد.

قهوه محتوی کافئین است. کافئین پرمصرف‌ترین ماده‌ی فعال؛ کافئین‌کننده؛ روان (مواد شیمیایی که با تغییر عملکرد مغز، باعث تغییراتی در رفتار، ادراک و خلق می‌شوند) در جهان است. امروزه کافئین در بسیاری از مکمل‌های چربی‌سوز یافت می‌شود. همچنین کافئین می‌تواند چربی را از بافت چربی خارج کند و میزان سوخت‌وساز را افزایش دهد. اما آیا واقعاً قهوه به کاهش وزن کمک می‌کند؟ در این مطلب درباره قهوه و لاغری صحبت خواهیم کرد.

کافئین با تحریک دستگاه عصبی، باعث ارسال سیگنال‌هایی به سلول‌های چربی شده و موجب شکستن آنها می‌شود. این امر از طریق افزایش هورمون اپی‌نفرین در خون اتفاق می‌افتد. اپی‌نفرین که با عنوان آدرنالین نیز شناخته می‌شود، از طریق خون به بافت چربی می‌رود. در آنجا بافت چربی را شکسته و اسیدهای چرب را به داخل گردش خون آزاد می‌کند.

البته تا زمانی‌که کالری دریافتی‌تان بیشتر از کالری مصرفی باشد، آزاد شدن اسیدهای چرب به‌تنهایی نمی‌تواند کمکی به کاهش وزن بکند. برای کاهش وزن باید انرژی مصرفی‌تان بیشتر از انرژی دریافتی‌تان باشد. مصرف مکمل‌های چربی‌سوز و کافئین می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی مکمل، روند کاهش وزن را تسریع کند.

کافئین می‌تواند میزان سوخت‌وساز را افزایش بدهد

هرچه میزان سوخت‌وساز بدن در حالت استراحت (RMR) بیشتر باشد، راحت‌تر می‌توانید وزن کم کنید و بدون افزایش وزن، بیشتر غذا بخورید. براساس مطالعات کافئین می‌تواند نرخ سوخت‌وساز بدن در حالت استراحت را ۳ تا ۱۱ درصد افزایش بدهد. مقادیر بالاتر کافئین، تأثیر بیشتری دارد.

بیشتر این افزایش در سوخت‌وساز، ناشی از افزایش چربی‌سوزی است. متأسفانه این تأثیرات در افراد چاق شدت کمتری دارد. براساس یک مطالعه کافئین میزان چربی‌سوزی را در افراد لاغر ۲۹ درصد افزایش داد، درحالی‌که این مقدار برای افراد چاق تنها ۱۰ درصد بود. همچنین این تأثیر کافئین، با افزایش سن کاهش می‌یابد و در افراد جوان شدیدتر است.