

فواید قهوه برای سلامتی بدن و لاغری

قهوه محتوی کافئین است. کافئین پرمصرفترین ماده‌ی فعال‌کننده‌ی 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 واقعا قهوه به کاهش وزن کمک می‌کند؟ در این مطلب درباره قهوه و لاغری صحبت خواهیم کرد.

قهوه محتوی محرک‌هاست

محرک‌ها موادی هستند که باعث تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند. بسیاری از محرک‌های موجود در دانه‌ی قهوه، در نوشیدنی‌هایی نیز یافت می‌شوند. برخی از آنها که می‌توانند بر سوخت‌وساز تأثیر بگذارند، عبارت‌اند از:

کافئین: فراوان‌ترین ماده‌ی محرک در قهوه است.

تئوبرومین: فراوان‌ترین محرک در دانه‌ی کاکائو است. این ماده در مقادیر کمتر در قهوه نیز یافت می‌شود.

تئوفیلین: این ماده‌ی محرک در قهوه و کاکائو یافت می‌شود. تئوفیلین برای درمان آسم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کلروژنیک اسید: یکی از محرک‌های اصلی موجود در قهوه بوده که می‌تواند سرعت جذب کربوهیدرات را کاهش بدهد.

مهمترین ماده در بین این مواد، کافئین است که قدرت بالایی دارد و به‌طور دقیق مورد بررسی قرار گرفته است. کافئین یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی مهارکننده به‌نام آدنوزین را غیرفعال می‌کند؛ با غیرفعال شدن آدنوزین، فعالیت نورون‌ها افزایش می‌یابد و

انتقال دهنده‌های عصبی‌ای مانند دوپامین و نوراپی‌نفرین آزاد می‌شوند. آزاد شدن این انتقال دهنده‌ها باعث افزایش انرژی و هوشیاری می‌شود. در نتیجه کافئین باعث می‌شود حتی در زمان خستگی نیز بتوانید به فعالیت خود ادامه بدهید.

خواص قهوه برای بدن

قهوه به تنهایی یکی از بزرگترین محصولات مصرف شدنی و حداقل ۱۲ دلیل علمی برای اینکه چرا باید هر روز قهوه بنوشید وجود دارد. به همین دلیل خدا رو به خاطر این اعتیاد شکر کنید و نوشیدنی خودتون رو با شکر یا خامه خراب نکنید.

12 فواید قهوه تلخ

قهوه به تنهایی یکی از بزرگترین محصولات مصرف شدنی و حداقل ۱۲ دلیل علمی برای اینکه چرا باید هر روز قهوه بنوشید وجود دارد. به همین دلیل خدا رو به خاطر این اعتیاد شکر کنید و نوشیدنی خودتون رو با شکر یا خامه خراب نکنید.

1. داشتن کبد سالم

به جای نوشیدن روزمره سایر نوشیدنی‌ها، نوشیدن قهوه تلخ باعث بهبود کبد شما می‌شود. تحقیقات نشون داده افرادی که هر روز چهار فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشند ۸۰٪ سیروز کبد پایبنتری دارند و ۴۰٪ احتمال کمتری وجود داره که به سرطان کبد مبتلا شوند.

2. آیا با نوشیدن قهوه تلخ باهوشتر خواهید شد؟

کافئین یک محرک روانگردان است. وقتی شما قهوه می نوشید، کافئین وارد دستگاه گوارشی و خون شما می شود و نهایتاً به مغز شما می رسد (این فرآیند تقریباً ۳۰-۴۵ دقیقه طول میکشد).

وقتی که به مغز شما برخورد کرد، یکی از انتقال دهنده های عصبی شما روبه نام آدنوزین مسدود می کند. این باعث افزایش انتقال دهنده های عصبی دیگتوون میشه و به سلولهای عصبی مغز شما با سرعت بیشتری انرژی می رسد. همه این فعالیتهای شیمیایی و کنگلومرا عصبی، حافظه، خلق و خو، انرژی، زمان پاسخ و عملکرد شما بهبود می دهند.

3. نوشیدن قهوه تلخ سوخت و ساز شما را تا ۱۱۵٪ افزایش می دهد.

اگر دنبال کاهش وزن هستید قهوه بنوشید. یکی از محدود مواردی که رابطه مستقیمی با سوزاندن چربی دارد کافئین است. این به این معنی نیست که به جای پیاده روی و ورزش فقط قهوه بنوشید. شما باید هر دو مورد رو همزمان با هم انجام بدین و این کار میتواند شما را شادتر و سالمتر نگه دارد.

4. آیا میدانستید قهوه تلخ مواد مغذی مهم بدن شما را تامین می کند؟

قهوه یکی از بزرگترین منابع آنتی اکسیدان ها محسوب می شود. مواد مغذی دیگری از جمله ویتامین b2 ، b3 و b5 ، منگنز، منیزیم و پتاسیم را می توانید در قهوه پیدا کنید. همچنین بدن انسان مواد مغذی بیشتری را از طریق قهوه نسبت به سایر منابع جذب می کند. شما می توانید فقط با نوشیدن قهوه شاداب تر و سالم تر باشید.

5. قهوه تلخ خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.

توجه داشته باشید که این خواص رو نمی تونید توی فنجان قهوه ای که نصفش با شکر یا خامه پر شده پیدا کنید. اگر شما قهوه سیاه بنوشید تحقیقات نشون داده که ۷٪ خطر ابتلا به دیابت با نوشیدن یک فنجان قهوه (۶ اونس) کاهش پیدا می کند. معمولا یک فنجان ۶ اونسه و اگه مثلا شما روزانه ۲ فنجان یا ۲۴ اونس قهوه بنوشید بنابراین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تا ۲۸٪ در مقایسه با کسی که قهوه نمی نوشد، کاهش پیدا می کند.

6. نوشیدن روزانه قهوه خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش می دهد.

هیچ کس مایل نیست که یک بیماری عصبی رو جهش بده مخصوصا زمانیکه زمینه ارثی داشته باشه. پارکینسون با کاهش دوپامین در ارتباطه و از اونجایی که کافئین باعث افزایش سطح دوپامین مغز میشه قهوه سیاه شانس ابتلا به پارکینسون رو کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهند کسانی که به صورت منظم قهوه می نوشند احتمال ابتلا به این بیماری در آنها ۳۲-۶۰٪ کاهش خواهد داشت.

7. نوشیدن قهوه با افسردگی مبارزه می کند و به طور کلی شما شادتر می شوید.

به یاد داشته باشید که کافئین باعث افزایش دوپامین مغز می شود. دوپامین که از آن به عنوان هورمون لذت بخشی یاد می کنند بنابراین افزایش آن باعث ایجاد حس شادی و رضایت خواهد شد.

کسانی که روزانه ۴ فنجان یا بیشتر قهوه می نوشند ۲۰ درصد کمتر احتمال دارد که به افسردگی مبتلا شوند. نوشیدن قهوه به معنای واقعی نجات دهنده زندگی است.

اگر شما کسی رو مشناسید که با افسردگی دست و پنجه نرم می کنه بهتره اونا رو به صرف قهوه دعوت کنید تا تفاوت رو احساس کنید.

8. خطر ابتلا به انواع سرطان با نوشیدن قهوه کاهش می یابد.

همونطور که قبلا گفتیم قهوه خطر ابتلا به سرطان کبد رو کاهش می دهد همچنین خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ رو نیز کاهش می دهد. افرادی که روزانه ۴ تا ۵ فنجان قهوه می نوشند ۱۵ درصد خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و ۴۰ درصد خطر ابتلا به سرطان کبد در این افراد کاهش پیدا خواهد کرد. از آنجایی که مرگ و میر در اثر ابتلا به سرطان کبد و روده بزرگ به ترتیب در رده سوم و چهارم قرار دارد نوشیدن قهوه بسیار اثر گذار خواهد بود. قهوه خطر ابتلا به سرطان پوست را در زنان تا ۲۰٪ کاهش می دهد.

9. قهوه خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

کسانی که هر روز قهوه می نوشند ۲۰٪ خطر سکته مغزی در آنها کمتر است. کافئین ضربان قلب را افزایش می دهد و برای سلامتی قلب و عروق آن مناسب است. نوشیدن چند فنجان قهوه در روز اثری مشابه رفتن به پیاده روی دارد و قلب شما را سالم نگه می دارد. شما نمی توانید که قهوه را جایگزین ورزش کنید پس از این بهانه برای ورزش نکردن استفاده نکنید چون قهوه به تنهایی تاثیر شگفت انگیزی ندارد.

10. مصروف روزانه قهوه تلخ باعث پاکسازی سیستم شما خواهد شد.

قهوه ادرار آور است این بدین معنیست که نوشیدن قهوه باعث افزایش ادرار شما می شود. این چیزی است که باعث پاکسازی بدن شما می شود. بدن انسان از طریق ادرار برخی از باکتری ها و ویروسهای مضر را دفع می کند و نوشیدن قهوه به این فرآیند کمک می کند.

11. قهوه شما را آرام (تر) خواهد کرد.

حتی بوی قهوه باعث ایجاد حس آرامش می شود. قهوه ترکیب پروتئین در مغز که با استرس همراه است را تغییر می دهد. به همین دلیل نوشیدن قهوه با دفع استرس باعث آرامش شما خواهد شد.

12. شانس ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را کاهش می دهد.

کافئین باعث تقویت حافظه می شود. همچنین کافئین بر روی برخی از انتقال دهنده های عصبی مغز نیز تاثیر گذار خواهد بود. با مصرف مداوم حافظه شما در طول زمان بهبود خواهد یافت و شانس ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را کاهش خواهد داد. افرادی که به طور منظم قهوه می خورند خطر ابتلا به بیماری های عصبی در آنها تا ۶۵٪ کاهش خواهد داشت.

کافئین می تواند عملکرد ورزشی را به طور متوسط ۱۱ تا ۱۲ درصد بهبود دهد.

قهوه به تجزیه ی بافت چربی کمک می کند

کافئین با تحریک دستگاه عصبی، باعث ارسال سیگنال هایی به سلول های چربی شده و موجب شکستن آنها می شود. این امر از طریق افزایش هورمون اپی نفرین در خون اتفاق می افتد.

اپی نفرین که با عنوان آدرنالین نیز شناخته می شود، از طریق خون به بافت چربی می رود. در آنجا بافت چربی را شکسته و اسیدهای چرب را به داخل گردش خون آزاد می کند.

البته تا زمانی که کالری دریافتی تان بیشتر از کالری مصرفی باشد، آزاد شدن اسیدهای چرب به تنهایی نمی تواند کمکی به کاهش وزن بکند. برای کاهش وزن باید انرژی مصرفی تان

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.

بر اساس 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. بر اساس یک مطالعه کافئین میزان چربی‌سوزی را در افراد لاغر ۲۹ درصد افزایش داد، در حالی‌که این مقدار برای افراد چاق تنها ۱۰ درصد بود. همچنین این تأثیر کافئین، با افزایش سن کاهش می‌یابد و در افراد جوان شدیدتر است.

کافئین و کاهش وزن در درازمدت

به یاد داشته باشید که به‌مرور زمان بدن‌تان نسبت به تأثیر کافئین بر کاهش وزن مقاوم‌تر شده و میزان کاهش وزن در اثر مصرف کافئین کاهش می‌یابد.

در کوتاه‌مدت کافئین میزان سوخت‌وساز و چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد، ولی پس از مدتی افراد نسبت به کافئین مقاوم می‌شوند و دیگر کافئین نمی‌تواند تأثیر قبلی را بر جای بگذارد.

حتی اگر تأثیر کافئین در افزایش کالری‌سوزی در درازمدت کاهش یابد، باز هم کافئین می‌تواند اشتها را کاهش دهد و موجب شود کمتر غذا بخورید.

در یک مطالعه کافئین توانست اشتهای مردان را کاهش دهد و موجب شود آنها در وعده‌ی غذایی بعد از مصرف کافئین کمتر غذا بخورند، ولی در زنان چنین تأثیری مشاهده نشد. در یک مطالعه‌ی دیگر حتی بر روی مردان نیز تأثیری مشاهده نشد.

تأثیر کافئین و قهوه در لاغری می‌تواند در افراد مختلف، متفاوت باشد. تا این لحظه شواهدی از تأثیرات درازمدت کافئین بر لاغری مشاهده نشده است.