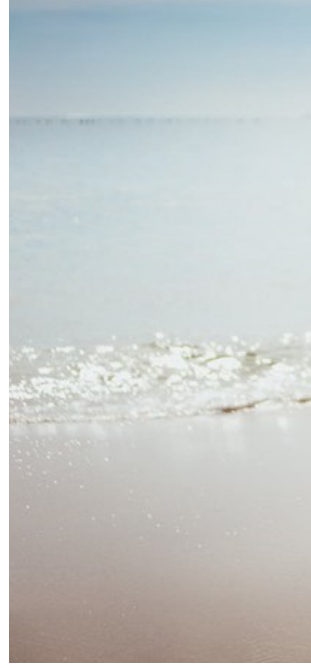


دراسة: شرب القهوة قبل ممارسة الرياضة يعزز حرق الدهون



وقال خوسيه أمارو غاهيتي، عالم وطائف الأعضاء في جامعة غرناطة الإسبانية، إن "شرب القهوة يمكن أن يعزز معدل حرق الدهون أثناء التمارين الرياضية"، مستندا إلى دراسة تناول فيها 15 شابا جرعة من 3 مليغرامات من الكافيين لكل كيلوغرام من وزن أجسامهم.

وأثبتت الدراسة، التي نشرها موقع Alert Science العلمي، أن تناول القهوة يزيد من معدل حرق الدهون بمتوسط 10.7 في المئة في الصباح، و29 بالمئة في فترة ما بعد الظهر.

وأكد غاهيتي أنه "أظهرت نتائج دراستنا أن تناول الكافيين 30 دقيقة قبل إجراء التمارين زاد الحد الأقصى من أكسدة الدهون أثناء ممارسة الرياضة، بغض النظر عن الوقت من اليوم".