

هل تريدون فقدان الوزن؟..عليكم الاستمرار باحتساء هذا المشروب..



وعلى الرغم من أن المشروب أكثر شيوعا لزيادة الطاقة، إلا أنه قد يكون صحيا أيضا ويساعد في إنقاص الوزن.

وتقول آشلي شو، اختصاصية التغذية في Appetit Preg: "القهوة، عندما تستهلك باعتدال ومن دون الكثير من المحليات المضافة، يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن وتكون مفيدة للصحة العامة".

وتحتوي القهوة على عناصر غذائية مثل النياسين والبوتاسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة، والتي يمكن أن تحسن صحة الجهاز الهضمي، وتدعم وظائف العضلات، وتؤدي إلى صحة قلب أفضل. كما أنها تحتوي على مادة الكافيين التي تعزز الطاقة وتقلل من حساسية الإنسولين وتعزز فقدان الوزن.

وفيما يلي بعض الفوائد المتعلقة بالصحة وفقدان الوزن لهذا المشروب المعزز للطاقة:

-القهوة السوداء مشروب منخفض السعرات الحرارية: يرتبط فقدان الوزن بنقص السعرات الحرارية، والذي

يحدث عندما تستهلك سرعات حرارية أقل مما تحرقه. وتتمثل إحدى الطرق الشائعة للمساعدة في تحقيق عجز في السرعات الحرارية في استهلاك سرعات حرارية أقل من السرعات الحرارية المعتادة.

وتعد القهوة السوداء مشروباً مثالياً للشرب بهدف فقدان الوزن، حيث تحتوي على أقل من 5 سعرات حرارية لكل حصة (كوب واحد). ومع ذلك، فهي منخفضة السرعات الحرارية فقط إذا شربتها سوداء.

وتقول شو: "في حين أن القهوة السوداء منخفضة السرعات الحرارية، فإنها يمكن أن تصبح عالية السرعات الحرارية والسكر والدهون بسرعة عند إضافة أنواع مختلفة من الحليب والسكريات".

-الكافيين يعزز التمثيل الغذائي: التمثيل الغذائي هو العملية التي يقوم فيها الجسم بتفكيك العناصر الغذائية واستخدام السرعات الحرارية للأطعمة طوال اليوم.

والكافيين، المنشط الموجود في القهوة، هو أحد المواد القليلة التي قد تزيد من معدل الأيض الأساسي. الراحة أثناء الحرارية السرعات به تحرق الذي المعدل باسم أيضا والمعروف (BMR).

ووجدت دراسة صغيرة أجريت عام 2018 أن المشاركين الذين شربوا مقاييس مختلفة من القهوة على مدار شهرين كانت لديهم نواتج أيضية أكبر، وهي نتاج عملية التمثيل الغذائي. وسيسمح لك التمثيل الغذائي الأعلى أو الأسرع بحرق المزيد من السرعات الحرارية أثناء الراحة أو أثناء النشاط البدني، ما قد يساعد في فقدان الوزن.

وتشرح شو: "هناك مجموعة متزايدة من الأبحاث حول كيفية ارتباط استهلاك القهوة بشكل إيجابي مع معدل الأيض الأساسي، ولكن من المهم أن تضع في اعتبارك أننا نقوم بعملية التمثيل الغذائي للأطعمة والمشروبات بمعدلات مختلفة. وقد تزيد القهوة من معدل التمثيل الغذائي لشخص ما دون الآخر".

وقد يقلل الكافيين من الشعور بالجوع. وتتأثر الشهية بمجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك نوع الطعام الذي تتناوله ومستويات النشاط البدني والهرمونات. وعلى الرغم من عدم وجود أبحاث كافية لتحديد علاقة السبب والنتيجة لتقليل الشهية للكافيين، فقد أظهرت الدراسات أنه قد يقلل من مستويات هرمون الغريلين، وهو الهرمون الذي يجعلك تشعر بالجوع.

ووجدت دراسة صغيرة عام 2014 أن المشاركين زادوا من الشعور بالامتلاء وقللوا من تناول الطعام في

غضون أربعة أسابيع فقط من شرب القهوة يوميا بناء على مستويات هرمون الغريلين.

وتشير شو إلى أن الكافيين "يحفز أيضا هرمون الشبع الببتيد YY (أو اختصارا PYY)", وأوضحت أن المزيد من PYY يعني أنك "ستشعر بنوع من الشبع وستشعر بجوع أقل".

-كيف تشرب القهوة لإنقاص الوزن:

للحصول على الفوائد الصحية للقهوة وتحقيق إنقاص الوزن، توصي شو بتناول ما لا يزيد عن أربعة فناجين من القهوة يوميا، أي ما يعادل 400 مغ من الكافيين.

وتقول شو: "أربعة فناجين من القهوة يوميا تتيح فوائد الشعور بمزيد من اليقظة وتحسين التمثيل الغذائي للدهون ولا يكون هناك تأثير كبير على النوم والجوع". وأشارت إلى أن شرب كوب كل ساعتين سيكون جيدا للشعور بالآثار الدائمة في كل فترة.

ومع ذلك، إذا كنت تحب القهوة القوية، اشرب عددا أقل من الأكواب وفقا لذلك حتى لا تحصل على أكثر من 400 مغ من الكافيين يوميا.

وتابعت شو: "القهوة التي يتم تحديدها على أنها "قوية" تحتوي على نسبة أعلى من الكافيين لأن هناك تركيزا أكبر من القهوة لكل حصة من الماء".

وأضافت شو أن القهوة السوداء هي الأفضل لفقدان الوزن لأنها لا تحتوي على سكريات أو دهون مضافة يمكن أن تساهم في زيادة الوزن.

وإذا كنت جديدا على شرب القهوة السوداء، فقد يكون من المفيد تقليل التحلية تدريجيا حتى تعتاد على الطعم المر. وإذا كان لديك معدة حساسة، فمن الأفضل تناول الطعام إلى جانب قهوتك لأن هذا المشروب الحمضي قد يسبب اضطرابات في المعدة، كما تقول شو. وأشارت إلى أن الكثير من الضغط على الجهاز الهضمي يمكن أن يسبب زيادة الوزن.

المصدر: بننس إنسايدر

