

از قهوه سبز چه می دانید؟

جالب است بدانید که چربی سوزی قوی، کاهش اشتهای موثر، سریع الاثر و نتیجه ثابت شده، کاهش وزن باور نکردنی، انرژی دهنده در طول روز و بدون اثرات منفی. دانه قهوه سبز تاثیرگذارتر از دیگر محصولات است. بیشتر محصولات موجود در بازار عصاره شان را از مواد دیگر شیمیایی می گیرند. این کار را برای کم کردن هزینه شان انجام می دهند اما تاثیر گذاری شان را نیز کاهش خواهد داد.



در واقع دانه قهوه سبز توسط پزشکان نیز توصیه می شود، به شرطی که به موارد ذیل توجه نمایید.

1. در واقع بیشتر از 9 کیلوگرم هر ماه وزن از دست ندهید.
2. باید غذا خوردن را فراموش نکنید. حداقل روزی 3 وعده غذا میل نمایید.
3. ورزش سبک خود را ادامه دهید و آن را زیاد نکنید.

فواید قهوه سبز برای سلامت و تندرستی چیست ؟

در واقع قهوه سبز فواید بسیاری دارد. قهوه سبز برای کاهش وزن در روندی سالم و بدون مضرات کار خود را انجام می دهد. مقدار بالای کلروژنیک اسید در قهوه سبز به کم شدن چربی بدن توسط افزایش سوخت و ساز بدن و استفاده از چربی ذخیره شده در بدن کمک می کند. تحقیقات بسیار زیادی روی عصاره قهوه سبز انجام شده است که به عنوان یک رژیم های لاغری، رژیم های چاقی – مهم برای کاهش وزن شناخته می گردد و برای لاغری موثر است.



قابل ذکر است که این تحقیقات نشان دادند که کلوروژنیک اسید موجود در قهوه سبز 45 درصد به کاهش جذب چربی ای که در غذای مصرفی وجود دارد و تحریک متابولیسم کمک می‌کند. آنتی اکسیدان اصلی در عصاره قهوه سبز یعنی اسید کلوروژنیک، در آزاد شدن آنزیم G6P به وجود می‌آید که به طور محسوسی در تعادل قند خون نقش اساسی دارد، در نتیجه برای دیابتی‌ها دریافت این مکمل می‌تواند مفید و موثر است.

قابل ذکر است بدانید که همچنین **دیابتی‌ها** می‌توانند از کاهش وزن‌شان که با استفاده از قهوه سبز به وجود می‌آید فواید زیادی ببرند. اسید کلوروژنیک، ترکیب اصلی قهوه سبز، یک آنتی اکسیدان طبیعی بسیار قوی است که با رادیکال‌های آزاد موجود در خون می‌جنگد. تاثیر آن روی روند پیری و بهتر شدن جریان خون و سفت شدن ماهیچه‌ها است. این تنها یکی از دلایلی می‌باشد که این تحقیق بسیار جالب می‌باشد. بر اساس تحقیقاتی که در مورد چاقی، بیماری **دیابت** و مشکل در سوخت و ساز بدن انجام شده است، قهوه سبز اولین ماده‌ای است برای کاهش وزن که سر قول‌های خود ایستاده است و در کاهش وزن تاثیر دارد.

لازم به ذکر است که در یک تحقیق که اخیرا در روزنامه تایمز ایالات متحده به چاپ رسید، داوطلبانی که قهوه سبز را مصرف می‌کردند به مدت 12 هفته مورد بررسی قرار گرفتند. آنها به طور میانگین 8/5 کیلوگرم وزن کم کردند. این مقدار 16 درصد از کل چربی بدن‌شان و 10/5 درصد از کل وزن‌شان بود.



جالب است بدانید که بخش جالب توجه جریان این بود که این داوطلبان هیچ تغییری در روند زندگی و تغذیه روزانه‌شان ندادند. تکرار می‌کنم این افراد 8/5 کیلوگرم را بدون گرفتن رژیم و ورزش اضافه بر برنامه عادی‌شان، کم کردند. تا امروز، دانه‌های قهوه سبز، تاثیرگذارترین سلاح در مبارزه با چاقی و کمک به کاهش وزن هستند. امکان ندارد بتوانید راه حل دیگر بهتری برای کاهش وزن خود پیدا کنید.

چگونه عصاره قهوه سبز بر کاهش وزن تاثیر می‌گذارد؟

در واقع عصاره قهوه سبز از جذب شدن قند درون نشاسته غذاها جلوگیری می‌نماید همچنین کالری دریافتی را به ویژه بعد از خوردن غذا کاهش می‌دهد. از طریق جلوگیری از جذب گلوکز، هم BMI و هم چربی بدن کاهش پیدا خواهد کرد. همچنین اسید کلوروژنیک از جذب چربی در روده جلوگیری می‌کند و متابولیسم چربی را در کبد افزایش می‌دهد.



دانه قهوه سبز اشتها را کم می‌نماید، متابولیسم را افزایش می‌دهد و چربی سوزی را سریع‌تر می‌کند. با سوزاندن چربی، عضلاتتان به طور طبیعی بیشتر مشخص می‌شوند و البته قهوه سبز به دفع سموم بدن کمک می‌نماید.

