دور القهوة الخضراء في خسارة الوزن وتخفيض كتلة الدهون بالجسم

يوجد العديد من الأطعمة الغذائية والعناصر الطبيعية التي تساهم بالمحافظة على صحّة الجسم وخسارة الوزن وتخفيض نسبة الدهون.

ويسعى الأشخاص الذين يرغبون بالمحافظة على الصحّة والرشاقة وخسارة الوزن الزائد الى اتباع نظام حمية غذائية مخسسة. وقد اشتهرت القهوة الخضراء لناحية دورها بالحد من الشهية والمساعدة على خسارة الوزن والتأصير إيجابيًا على الرجيم.

فتعود شعبيّة القهوة الخضراء في الحمية وخسارة الوزن إلى بعض الدراسات، المرتكزة على دور حمض الكلوروجينيك العالي الإمتصاص والموجود في حبوب القهوة الخضراء، حيث يعمل هذا الحمض على تخفيف الإلتهابات وتنظيم الأنسولين في الدم.

كما أفادت دراسة أخرى، أجريت لإختبار آثار مستخلص البن الأخضر على الفئران السمينة وحيث أتت بنتائج تفيد أن استهلاك حبوب القهوة الخضراء يساعد على خسارة الوزن بشكل ملحوظ، تخفيض كتلة الجهون، تنظيم هرمونات الأنسجة الدهنيّة وبالتالي تكافح السمنة.

تأتي القهوة الخضراء ومنتجاتها من حبوب البن التي لم تحمّص على درجة حرارة عالية. فلدى استهلاك حبوب القهوة الخضراء فينصح اختيار حبوب بنوعية جيدة ومن لامة تجارية جيدة وحيث لا تحتوي على أي إضافات أو سيليلوز.

فينصح انتقاء المُنتجات العضويّة حيث لم يتم استخدام المواد الكيميائيّة في زراعة الحبوب. وتعتمد كمية حبوب القهوة الخضراء الموصى بتناولها على الحالة الصحية وكمية الوزن التي يجب خسارته وقدرة تحمل الجسم للكافيين. فيمكن تناول جرعة 800 الى 300 ميلليغرام من هذه الحبوب لخسارة الوزن والدهون.

كما ينصح الإبتعاد عن استخدام القهوة الخضراء من قبل الذين لا يتحمّلون مادة الكافيين ويعانون من الضغط والقلق بعد تناول الكافيين في العادة. وعلى كافة الأشخاص الذي يعانون من مشاكل في

القلب، حساسية ضدّ الكافيين ولدى ملاحظة أي عوارض صحية مثل الصداع والإمساك والإسهال والأرق ومتلازمة القولون العصبي.