

فوائد القهوة الخضراء في إنقاص الوزن

7 يناير، 2025



القهوة الخضراء من المشروبات التي أثبتت فاعليتها في إنقاص الوزن، ولكن يقال أن القهوة العادية أيضاً تساعد في حرق الدهون وإنقاص الوزن، وهو الأمر الذي جعل عشاق القهوة يقبلون أكثر على القهوة العادية وليس الخضراء.

وفي هذا السياق قال الدكتور محمد حلمي، استشاري التغذية العلاجية: إن القهوة الخضراء أفضل من القهوة العادية خاصة في التخسيس أو في أنظمة الغذاء المختلفة، ويرجع السبب في ذلك أن القهوة العادية تكون محمصة.

وتابع: "تحميص القهوة يقلل تأثير حمض الكلوروجينيك، وهو حمض موجود في القهوة الخضراء مهم جداً لرفع معدل حرق الدهون".

وأضاف "حلمي": ويرجع ذلك لأنه يزيد هرمون اديبونيكتين، وهو الهرمون المسؤول عن حرق الدهون، كما أنه يضاعف فوائد القهوة الخضراء بشكل عام القهوة، كما أنه أيضاً غني بمادة الكافيين مثل القهوة العادية.

وأوضح استشاري التغذية العلاجية، أن وجود الكافيين مع حمض

الكلوروجينك معا في القهوة الخضراء له فوائد عظيمة على الصحة،
منها :

- رفع معدل حرق الدهون بنسبة من 3% حتى 11%.
- تقلل امتصاص الجسم للدهون الموجودة فى الطعام.
- تقلل نسبة الدهون المخزنة في الكبد.
- وتابع، القهوة الخضراء أيضاً لها تأثيرها صحي على دهون البطن، وذلك لأنها تزيد من تحلل الدهون وإطلاق الطاقة من الخلايا الدهنية وبالتالي التخلص منها، كما أن فوائد القهوة الخضراء تتعدى الرجيم وتشمل جميع أجهزة الجسم كالآتي:-
- تحسن نسبة السكر والأنسولين في الدم.
- تزيد الشعور بالشبع لأنها غنية بالألياف الغذائية والتي لم تتأثر بعد بحرارة التحميص.
- تحسن امتصاص الجسم للسكريات ومنع تحويلها وتراكمها على هيئة دهون، وبالتالي تحسن نسبة الدهون الثلاثية.
- تقلل نسبة الدهون الضارة في الدم وأيضاً الكبد.
- لذا يجب الإكثار من تناولها سواء فى فترة الرجيم، أو فى الأيام العادية بمعدل 2 فنجان فى اليوم، ويفضل ناولها بدون سكر أو القليل جداً منه، للاستفادة من فوائد القهوة الخضراء، مع العلم أن القهوة الخضراء تنشط الذهن والدماغ أيضاً لاحتوائها على الكافيين، وبالتالي تقوم بنفس مهام القهوة العادية، ولكنها بشكل صحى أكثر، لذا يفضل تناول القهوة الخضراء، وذلك حفاظاً على الصحة والوزن.