# آیا با خوردن قهوه لاغر می‌شویم؟

20 مهر 1402

موضوع قهوه و اثرات آن روی لاغری در بین ورزشکاران و پزشکان زیادی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. باید بگوییم که در این زمینه، نظرات متفاوتی وجود دارد و هنوز نتوانسته‌اند به پاسخی روشن و مستقیم برسند که آیا قهوه برای لاغری مفید است یا برعکس می‌تواند باعث چاقی شود.

به گزارش وب‌سایت لیمومی، بیشتر ورزشکاران معتقدند که نوشیدن قهوه به خاطر تاثیری که در افزایش متابولیسم دارد باعث لاغری می‌شود، پس بهتر است قبل یا بعد از تمرین حتما قهوه بخوریم. اما همانطور که گفتیم هنوز منبع علمی معتبری ثابت نکرده که قهوه تاثیر مثبت یا منفی صد در صدی در کاهش وزن داشته باشد.

در سال‌های گذشته برخی مطالعات نشان می‌داد که کافئین موجود در قهوه باعث سوزاندن چربی‌ها می‌شود، اما در سال ۲۰۲۱ تحقیق دیگری در ارتباط با تاثیر قهوه برای لاغری انجام شد که نشان می‌دهد نوشیدن مقادیر بالاتر نوشیدنی‌های کافئین‌دار، مانند قهوه با افزایش شاخص توده بدنی (BMI) مرتبط است.

یکی از شبهاتی که در ارتباط با مصرف قهوه مطرح شد این بود که فرقی نمی‌کرد شما آن را تلخ یا با شکر میل کنید، درنهایت این قهوه بود که میل به خوردن شیرینی‌جات و شکر را در شما به وجود می‌آورد! پس ممکن بود در همان لحظه قهوه را تلخ بخورید، اما برای میان‌وعده به سراغ خوراکی‌های شیرین بروید.

نکته دیگری که باید هنگام نوشیدن قهوه در نظر داشته باشید این است که این ماده کافئین‌دار به‌شدت خواب شما را با اختلال مواجه می‌کند. حتی اگر شش ساعت قبل از ساعت خوابتان قهوه میل کرده باشید؛ درنتیجه نوشیدن آن، دچار خواب ناکافی و نامنظم می‌شوید که نه‌تنها لاغرتان نمی‌کند، بلکه دلیلی برای افزایش وزنتان است.

قهوه حاوی کافئین است که می‌تواند متابولیسم بدن را تحریک و به افزایش سطح انرژی و سوخت و ساز بدن کمک کند. درنتیجه مصرف قهوه با تحریک متابولیسم، باعث بالا رفتن چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌شود. این درحالی است که نوشیدن قهوه در برخی افراد می‌تواند اشتهای آن‌ها را بیشتر کند.

برخی مطالعات نشان داده است که قهوه ممکن است به‌صورت موقت چربی‌ها را از بین ببرد یا فعالیت لیپولیتیک (سوزاندن چربی) را افزایش دهد. با این حال، سایت healthifyme می‌گوید تاثیر قهوه بر روی لاغری به تنهایی جوابگو نیست و باید با رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم همراه شود.

**تاثیرات منفی مصرف قهوه در دوران رژیم لاغری**

اگر با هدف رسیدن به تناسب اندام رژیم لاغری گرفته‌اید باید بدانید که مصرف قهوه تا چند روز می‌تواند

باعث قفل‌شدن متابولیسم شود. همچنین این نوشیدنی سودا را در بدن زیاد کرده و احساس ضعف، تپش قلب و بی‌خوابی را در شما ایجاد می‌کند. درنتیجه باعث اختلال در متابولیسم می‌شود.

رژیم‌های لاغری بر اساس مزاج و متابولیسم افراد تنظیم می‌شود. از طرفی در طب سنتی و مدرن آمده است که مصرف قهوه در رژیم اختلال ایجاد کرده؛ چون تعادل مزاجی را برهم می‌زند. بهم خوردن مزاج هم استپ وزنی یا در مواردی افزایش وزن را به همراه دارد.