

قهوه خام؛ معجزه لاغری هزاره جدید / عفونت زدایی به سبک سنتی

کارشناسان تغذیه بر این باورند قهوه سبز یا قهوه خام نقش موثری در کاهش وزن و از بین بردن عوامل باکتریایی دارد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، بر اساس تحقیقات پژوهشگران مصرف نوشیدنی حاوی قهوه سبز اثرات درمانی منحصر بفردی بر سلامت بدن دارد، برای مثال سبب لاغری و کاهش وزن شده، قند خون را در بیماران دیابتی کنترل می کند، باعث کاهش فشار خون بالا می شود، از ابتلا به آلزایمر در افراد جلوگیری می کند و همچنین عفونت های دارای منشا باکتریایی را در بدن از بین می برد.

قهوه سبز همان دانه قهوه معمولی است که هنوز بو داده نشده و به اصطلاح خام است. برای تهیه نوشیدنی قهوه این دانه ها را در حرارت تفت داده تا قهوه ای رنگ شوند، طعم و رنگ خاص قهوه نیز از همین جا ناشی می شود.

از جمله اصلی ترین ترکیبات در قهوه، اسید کلروژنیک و کافئین است که هر دو دارای خواص درمانی فراوان برای سلامت بدن هستند.

این اسید باعث بهبود عملکرد هورمون ها، کاهش جذب چربی و کربوهیدرات توسط بدن، کاهش سطح کلسترول بد خون و نیز تنظیم تری گلیسیرید می شود.

روش مصرف قهوه سبز آسان است و پس از اطمینان از اصل بودن محصول، می توان دانه ها را پودر کرده و به همراه آب جوش و یا عسل ناشتا قبل از وعده های غذایی مصرف کرد و ظرف مدت کوتاهی اثر منحصر بفرد آن بر لاغری را مشاهده کرد.

نکته قابل توجه در خصوص مصرف قهوه سبز برای لاغری و تناسب اندام نداشتن حساسیت غذایی به آن است.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان