

Кофейная диета представляет собой режим снижения веса, при котором упор делается на повышенное потребление кофе при соблюдении диеты с ограничением калорий. В сутки обычно рекомендуется употреблять 1500 ккал.

Чаще всего кофейная диета предполагает употребление не менее трёх чашек чёрного кофе в день и богатый цельными продуктами рацион. Он включает также постные белки, фрукты, овощи и цельные зёрна. Ограничиваются при этом потребление обработанных пищевых продуктов и сахара.

Исследования показывают, что употребление кофе может способствовать снижению веса тела, уменьшению жировых отложений и индекса массы тела. Однако большое количество кофеина может иметь и побочные эффекты: это бессонница, беспокойство, желудочно-кишечные расстройства, тревожность, раздражительность.

Получается, что кофейная диета и правда способствует похудению. Это происходит за счёт ускорения обмена веществ, подавления аппетита и улучшения физических показателей. Тем не менее подходить к этой диете нужно осторожно. Во многом эффективность её объясняется ограничением калорий, а не только потреблением кофе. Поэтому важно соблюдать в этом случае баланс и умеренность.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.