

Ходят слухи, что кофе и другие продукты с кофеином — быстрый и простой способ похудения. Отчасти связано это с тем, что кофе заставляет пищеварительную систему работать. Кофеин усиливает мышечные сокращения в толстой кишке, что стимулирует дефекацию. Также кофеин — это мощное мочегонное средство. Однако все эти эффекты кратковременны и не вызывают постоянной потери веса. Если же пить кофе долгое время, то его действие будет другим.

Регулярное употребление кофе может предотвратить набор веса, хоть и незначительно. В ходе исследования 2023 года с участием более 150 тысяч человек выяснилось, что употребление несладкого кофе было связано с умеренным снижением набора веса в течение четырёх лет. С каждой дополнительной чашкой любители кофе набирали примерно на четверть фунта (1 фунт — 0,45 кг) меньше сверстников. Другие исследования дали схожие результаты.

Кофе также связывают с небольшой потерей жира в организме. Одно небольшое исследование продемонстрировало, что те, кто выпивал четыре чашки растворимого кофе в день, имели на 4% меньше жира. Они также потеряли немного веса в целом спустя шесть месяцев.

Научные работы показывают, что кофеин способен увеличить скорость метаболизма. Это позволяет организму сжигать больше калорий. Но в целом увеличение это небольшое: любители кофе могут сжигать на 80–150 ккал в день больше.

Кофеин также, как полагают, стимулирует симпатическую нервную систему, которая регулирует реакцию организма «бей или беги». Благодаря этому можно сжечь немного больше калорий. Кроме того, кофеин усиливает окисление жиров — процесс расщепления жира, хранящегося в тканях, для получения энергии.

Сам по себе кофе содержит полифенолы, которые могут влиять на вес. Хлорогеновая кислота, придающая напитку горький вкус и сильный аромат, помогает поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови. Это уменьшает аппетит.

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