

## دراسة جديدة: القهوة تساعد في إنقاص الوزن بشرط عدم إضافة السكر



تعتبر القهوة أو البن (Coffee) على اختلاف أنواعها، المشروب الصباحي الأساسي لمعظم الأشخاص في وقتنا الحاضر؛ نظراً لكونها تتمتع بمذاق، ورائحة منعشة، ومنبهة لكافة حواس الإنسان.

وبحسب منظمة الأغذية والزراعة فإن معدل الإستهلاك السنوي من القهوة حول العالم يقدر بحوالي سبعة ملايين طن، ويتم احتساءها بطرق عدة سواء باختلاف المنطقة أو حتى في البلد ذاتها.

والجدير بالذكر أن أنواع القهوة المختلفة تختلف في طرق تحضيرها ومعالجتها.

وهناك العديد من فوائد القهوة التي أثبتت علمياً وفي دراسات سريرية، حيث أن شرب القهوة بكميات محددة له تأثير "إيجابي" على الجسم، ولكن يجب التنويه أيضاً إلى أن الإفراط في شربها له تأثير عكسي على صحة الجسم، وسوف يعاني الشخص من القلق، والاضطراب، أو بما يسمى بتسمم الكافيين (Caffeinism).

توصلت دراسة جديدة، نشرت في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، إلى أن القهوة مرتبطة بإنقاص الوزن، وذلك بشرط "عدم إضافة السكر"، بحسب ما نقل موقع "مينس جورنال".

ودرس باحثون من جامعات مختلفة في الولايات المتحدة وكندا وإسبانيا، علاقة القهوة وتناول الكافيين، بتغيرات الوزن، عند إضافة مكونات أخرى مثل السكر أو الكريمة، أو مبيضات القهوة الخالية من الألبان.

واكتشف الباحثون أن "تناول كوبا واحدا من القهوة غير المحلاة يوميا كان مرتبطا بانخفاض في الوزن، في حين أن عادات إضافة الكريمة أو مبيض القهوة الخالية من الألبان لم تكن مرتبطة بشكل كبير بتغيرات الوزن".

وكشفت الدراسة أن إضافة ملعقة صغيرة من السكر ارتبط بزيادة الوزن.

وأوضح مؤلفو الدراسة أن "إضافة السكر إلى القهوة يبطل فائدة القهوة في التحكم في الوزن".

وعلى العكس من ذلك، فإن إضافة الكريمة أو مبيض القهوة لم يرتبط بزيادة الوزن.