

## خواص قهوه سبز

قهوه کلاسیک یا سیاه، قهوه‌ای است که دانه‌های آن به نوعی پخته یا بوداده می‌شوند ولی قهوه سبز همان طور که از اسمش پیدا است، سبز است ...



قهوه کلاسیک یا سیاه، قهوه‌ای است که دانه‌های آن به نوعی پخته یا بوداده می‌شوند ولی قهوه سبز همان طور که از اسمش پیدا است، سبز است و پخته نشده و به همان شکل که از مزرعه قهوه برداشت شده، بسته‌بندی می‌شود و مملو از خواص خوب برای سلامت بدن است. اولین خاصیت این قهوه، کافئین خالص و قوی و اسید کلروژنیک (از خانواده آنتی‌اکسیدان‌ها) است. مؤثر در کاهش وزن

بر اساس یک تحقیق، محصولات تهیه شده از قهوه سبز باعث کاهش وزن و چربی در حیوانات آزمایشگاهی شده‌اند و همین‌طور چربی در کبد را نیز کاسته‌اند. تأثیرات مثبت این قهوه به اسید کلروژنیک و اسید کافئیک داخل آن بر می‌گردد. این اسیدها برای سیستم گوارشی مفید هستند و با افزایش سرعت سوخت و ساز باعث بهبود احتمال کاهش وزن می‌شوند. مؤثر بر کاهش فشار خون

علاوه بر چربی سوزی و کاهش وزن، نقش دیگر اسید کلروژنیک کاهش فشار خون است. طبق تحقیقات انجام شده مصرف روزانه ۱۴۰ میلی گرم از محصولات قهوه سبز می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. با اینکه این مقدار مصرف روزانه معمولا فاقد عوارض جانبی است و یکی از سالمترین راه‌ها برای کاهش فشار خون است، اما حتما افرادی که بیماری‌های قلبی دارند باید با پزشک خود مشورت کنند. مؤثر در بهبود خلق و خوی فردی

اسید کلروژنیک داخل قهوه سبز تأثیرات فوق‌العاده مثبتی بر روی خلق و خوی و عملکرد مثبت مغز او دارد. طبق مطالعات و تحقیقات، مشخص شده که این کافئین می‌تواند زمان واکنش، هوشیاری، حافظه، تمرکز، مقاومت در برابر خستگی و دیگر عوامل عملکرد ادراکی را بهبود بخشد. حاوی آنتی‌اکسیدان‌های سودمند

دانه‌های قهوه سبز و مشتقات آن حاوی آنتی‌اکسیدان‌های متعدد هستند که باعث کاهش اثرات مضر رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند که این جلوگیری باعث سالم ماندن سلول‌ها و کاهش فشار جسمانی می‌شود. طبق تحقیقات صورت گرفته مشخص شد اسید کلروژنیک آنتی‌اکسیدانی است که از رشد ۴ گونه از سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند