

## قهوه لاغری می کند؟! [تغذیه](#)



به گفته‌ی پروفسور مایکل سایموندز از دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ناتینگهام و یکی از مؤلفین این مقاله، عملکرد چربی قهوه‌ای در بدن با انواع دیگر چربی متفاوت است و در واکنش به سرما با سوزاندن قند و چربی به تولید گرما می‌پردازد.

به گفته‌ی پروفسور مایکل سایموندز از دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ناتینگهام و یکی از مؤلفین این مقاله، عملکرد چربی قهوه‌ای در بدن با انواع دیگر چربی متفاوت است و در واکنش به سرما با سوزاندن قند و چربی به تولید گرما می‌پردازد.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب (Entekhab.ir): به گفته‌ی پروفسور مایکل سایموندز از دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ناتینگهام و یکی از مؤلفین این مقاله، عملکرد چربی قهوه‌ای در بدن با انواع دیگر چربی متفاوت است و در واکنش به سرما با سوزاندن قند و چربی به تولید گرما می‌پردازد.

افزایش فعالیت آن منجر به بهبود کنترل قند خون و همچنین بهبود سطوح لیپید خون، سوزاندن کالری بیشتر و در نهایت کاهش وزن می‌شود. با این حال تاکنون هیچ راه قابل قبولی برای تحریک فعالیت این بافت در بدن انسان پیدا نشده است. سایموندز می‌گوید:

این اولین پژوهشی است که تأثیر مستقیم ماده‌ی ای مثل یک فنجان قهوه بر عملکرد چربی قهوه‌ای را ثابت می‌کند. نتایج این پژوهش بسیار مهم است، زیرا چاقی و افزایش دیابت چالش‌های اصلی سلامت جامعه هستند و راه حل این مشکلات می‌تواند در بافت چربی قهوه‌ای باشد.

تیم پژوهشی کار خود را با یک مجموعه بررسی‌های سلول‌های بنیادی شروع کرد تا به تأثیر قهوه روی چربی قهوه‌ای پی ببرد. آن‌ها دز مناسب قهوه را روی نمونه‌های انسانی آزمایش کردند.

پژوهشگرها از روش پردازش تصویر حرارتی استفاده کردند. آن‌ها قبلاً از این روش برای ردیابی ذخایر چربی قهوه‌ای بدن استفاده کرده بودند. حالا با این روش غیرتهاجمی می‌توانند چربی قهوه‌ی بدن را پیدا کنند و ظرفیت آن برای تولید گرما را ارزیابی کنند. به گفته‌ی پروفسور سایموندز:

براساس پروژه‌های گذشته، می‌دانیم چربی قهوه‌ای در بخش گردن قرار گرفته است بنابراین می‌توان درست پس از نوشیدن قهوه به عکس برداری پرداخت و افزایش حرارت چربی قهوه‌ای را ارزیابی کرد.

نتایج آزمایش مثبت بودند و در مرحله‌ی بعدی تیم پژوهشی باید به این پرسش پاسخ می‌داد که کافئین به عنوان ماده‌ی اولیه قهوه، در این تحریک نقش دارد یا از ماده‌ی دیگری هم برای فعال سازی چربی قهوه‌ای کمک می‌گیرد. در حال حاضر تیم پژوهشی در حال بررسی مکمل‌های کافئین برای تست آثار مشابه هستند.