

تاثیر قهوه بر اشتها

مطالعات نشان می‌دهد قهوه تاثیرات مثبت زیادی بر روی سلامتی دارد از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت، سکت، بعضی از انواع سرطان‌ها، بیماری‌های ذهنی و اما چگونه بر روی اشتها تاثیر می‌گذارد؟



مطالعات نشان می‌دهد قهوه تاثیرات مثبت زیادی بر روی سلامتی دارد از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت، سکت، بعضی از انواع سرطان‌ها، بیماری‌های ذهنی و اما چگونه بر روی اشتها تاثیر می‌گذارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، محققان اظهار کردند: افراد بعد از استفاده از قهوه احساس گرسنگی نمی‌کنند یا ترجیح می‌دهند به جای صبحانه قهوه مصرف کنند.

وی افزود: تاکنون شاهد کاهش اشتها و افزایش سیری در شرایط استفاده از قهوه بوده‌ایم که این مسئله ممکن است برای کنترل وزن مهم باشد. همانند هر کاهشی در اشتها که می‌تواند جذب مواد غذایی را کاهش دهد.

هم اکنون محققان در حال تحقیقات بیشتر بر روی این موضوع هستند.