

خواص قهوه سبز

قهوه سبز فواید فراوانی برای سلامتی دارد و در زمینه کنترل بسیاری از بیماری‌ها کارآمد است. اما در رابطه با اثرات آن در لاغری لاغری نمی‌توان با قطعیت نظر داد.



قهوه سبز فواید فراوانی برای سلامتی دارد و در زمینه کنترل بسیاری از بیماری‌ها کارآمد است. اما در رابطه با اثرات آن در لاغری نمی‌توان با قطعیت نظر داد.

شاید شما هم اسم قهوه سبز را این روزها زیاد شنیده باشید، قهوه‌ای که ادعا می‌شود اثرات بی‌نظیری برای کاهش وزن دارد.

جالب است بدانید در رابطه با اثر قهوه سبز و ماده موثر موجود در آن که با نام کلروژنیک اسید شناخته می‌شود، بر بسیاری از بیماری‌ها مطالعات متعدد صورت گرفته است و قهوه سبز به عنوان پیشگیری کننده از ابتلا به بیماری‌هایی چون بیماری‌های کبدی، سنگ کیسه صفرا، سیروز کبدی، سرطان کبد، دیابت، مقاومت به انسولین، فشار خون و ... معرفی شده است. اما در رابطه با اثر آن بر لاغری اتفاق نظر وجود ندارد. همچنین به علت اینکه قهوه سبز دارای مقادیر کمتری کافئین به نسبت قهوه معمولی می‌باشد، با مصرف قهوه سبز کمتر به عوارض ناشی از کافئین دچار خواهید شد.

قهوه سبز چیست؟

قهوه سبز در حقیقت همان قهوه معمولی خودمان است که هنوز نرسیده است و رنگ سبز آن به علت کال بودن و نرسیده بودن آن است. قرص‌های مکمل و یا نوشیدنی‌های قهوه سبز، از این قهوه سبز و کال تهیه می‌شوند. قهوه سبز، آن طعم تلخ و آشنای قهوه را ندارد و بیشتر به یک نوشیدنی گیاهی شبیه است.

قهوه سبز به نسبت قهوه معمولی از کافئین کمتری تشکیل شده است و در حدود 20 درصد قهوه معمولی کافئین دارد؛ در نتیجه بسیاری از عوارض ناشی از کافئین در آن کمتر می‌باشد و در عوض دارای مقادیر فراوانی کلروژنیک اسید می‌باشد.

کلروژنیک اسید چیست؟

کلروژنیک اسید نوعی کافئیک اسید است که در قهوه معمولی و قهوه سبز یافت می‌شود. 500-800 میلی‌گرم کلروژنیک اسید در هر لیتر قهوه معمولی یافت می‌شود و میزان کلروژنیک اسید موجود در قهوه سبز به مراتب بیشتر از این مقدار است. کلروژنیک اسید همچنین در میوه‌هایی چون: سیب، گلابی، بادمجان، گوجه فرنگی، بلوبری، توت فرنگی، سیب زمینی و گیاه بامبو یافت می‌شود. کلروژنیک اسید به عنوان یک آنتی‌اکسیدان در سیستم عصبی فعالیت می‌کند و عوامل ایجاد کننده التهاب در سیستم عصبی را سرکوب می‌نماید و به عنوان یک ملین در افراد مبتلا به یبوست کاربرد دارد.

قهوه سبز علیه سنگ کیسه صفرا

برای پیشگیری و درمان سنگ‌های کیسه صفرا گیاهان صفرا آور کاربرد دارند. گیاهان صفرا آور به گیاهان دارویی اطلاق می‌شود که جریان صفرا را از کیسه صفرا به سمت روده افزایش می‌دهند. کلروژنیک اسید موجود در قهوه سبز یک صفرا آور است که از تجمع صفرا در کیسه صفرا جلوگیری می‌کند و مانع از تشکیل سنگ‌های صفراوی می‌شود. از منابع اصلی این ماده شیمیایی، قهوه و بالاخص قهوه سبز است.

دانه‌های قهوه سبز متشکل از 6-7 درصد کلروژنیک اسید هستند و قهوه رسیده مقدار کمتری از آن دارد و در حقیقت کلروژنیک اسید موجود در آن به مواد دیگری تبدیل شده‌اند. مصرف روزانه قهوه سبز ریسک ابتلا به بیماری‌های کیسه صفرا، سیروز کبدی و سرطان کبد را کاهش می‌دهد. این مسئله به خاطر اثرات آنتی‌اکسیدانی قهوه سبز می‌باشد. همچنین وجود کلروژنیک اسید در قهوه سبز از دیگر علل ضد سرطانی بودن این گیاه است.

قهوه سبز بر ضد فشار خون

همانگونه که گفتیم قهوه معمولی از کافئین بیشتری و قهوه سبز از کلروژنیک اسید بیشتری تشکیل شده است. کافئین اثر افزایش دهنده فشارخون دارد و با مصرف قهوه معمولی انرژی در دسترس بدن افزایش می‌یابد. در نتیجه فشارخون، ضربان قلب و فعالیت سیستم قلبی عروقی شما افزایش می‌یابد. اما کلروژنیک اسید باعث کاهش فشار خون می‌شود. در نتیجه قهوه سبز به دلیل دارا بودن کلروژنیک اسید بالاتر و کافئین کمتر اثرات ضد فشار خون دارد.

قهوه سبز برای دیابت بهتر از قهوه معمولی

کلروژنیک اسید موجود در قهوه سبز اثرات ضددیابتی بیشتری به نسبت کافئین دارد. این ماده جذب گلوکز غذا توسط روده‌ها را کاهش می‌دهد و نیز جذب گلوکز موجود در خون توسط ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد. هر دوی این عوامل باعث کاهش گلوکز موجود در خون می‌شود و در نتیجه قند خون کاهش می‌یابد. همچنین کلروژنیک اسید با کاهش مقاومت سلول‌ها به انسولین منجر به افزایش جوابدهی سلول‌ها به فرمان انسولین می‌شود و با مهار تولید گلوکز در بدن اثرات ضددیابتی خود را اعمال می‌کند.

قهوه معمولی برای لاغری مناسب‌تر از قهوه سبز

علت اصلی اثرات کاهش وزن قهوه معمولی محتوای کافئین آن می‌باشد و مطالعات نشان می‌دهند که قهوه‌های بدون کافئین اثری بر تناسب اندام و لاغری ندارند؛ زیرا این کافئین است که مانع از ذخیره چربی‌ها می‌شود، سطح انرژی در دسترس بدن را افزایش می‌دهد و نیز باعث افزایش متابولیسم و سوخت و ساز در بدن می‌گردد و تمام این موارد در کنار هم علت اثرات چربی سوزی قهوه معمولی می‌باشد. اما قهوه سبز 20 درصد از کل کافئین موجود در قهوه معمولی را دارا می‌باشد و در نتیجه نمی‌تواند به اندازه قهوه معمولی برای فرآیندهای چربی سوزی موثر باشد.