

راهکار چربی سوزی بدن؛ قبل از ورزش قهوه بنوشید



به گفته محققان برزیلی، نوشیدن قهوه قبل از ورزش به کاهش وزن کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، کافئین موجود در قهوه به چربی سوزی کمک کرده و موجب بهبود عملکرد ورزشکاران می شود.

محققان دانشگاه سائوپائولو برزیل توصیه می کنند نوشیدن قهوه قبل از ورزش موجب افزایش هوشیاری شده و امکان چربی سوزی بدن را برای عضلات آسان تر می کند و در نهایت احتمال کاهش وزن افزایش می یابد.

مطالعه جدید نشان می دهد نوشیدن بالغ بر ۴۰۰ میلیگرم کافئین یا ۴ فنجان قهوه، یک ساعت قبل از ورزش موجب بهبود عملکرد ورزشکاران می شود.

محققان برزیلی از گروهی متشکل از ۴۰ دوچرخه سوار جوان مرد در مورد مصرف تعداد فنجان قهوه، چای، کولا، نوشابه انرژی زا، و سایر نوشیدنی های کافئین دار در روز یا هفته سوال کردند.

براساس میزان مصرف کافئین عادی شان، این افراد به سه گروه تقسیم شدند: گروه کافئین کم که به طورمیانگین یک فنجان یا کمتر قهوه یا سایر نوشیدنی های کافئین دار در اکثر روزها می نوشیدند؛ گروه

مصرف کننده کافئین متوسط که در حدود دو فنجان قهوه می نوشیدند؛ و گروه مصرف کننده کافئین زیاد که حدود سه فنجان یا بیشتر قهوه می نوشیدند.

از دوچرخه سواران خواسته شد تا در مجموعه ای از تست های سلامت و عملکرد شرکت کنند تا تاثیر کافئین بر ورزش شان ارزیابی شود.

همچنین از آنها خواسته شد سه بار برای انجام آزمایش زمان به لابراتوار بیایند و در آنجا، تا جاییکه امکان دارد سریع رکاب بزنند تا اینکه در حدود ۴۵۰ کالری بسوزانند. این مهارت حدود ۳۰ دقیقه برای هر دوچرخه سوار بطول می انجامید.

یک ساعت قبل از یک دفعه رکاب زدن، قرص کافئین ۴۰۰ میلیگرمی به دوچرخه سواران داده شد. یک ساعت قبل از یک بار دیگر رکاب زدن، قرصی با ظاهری مشابه که حاوی ژلاتین بود به عنوان دارونما به آنها داده شد. قبل از سومین دوچرخه زدن هم، هیچ قرصی به ورزشکاران داده نشد.

محققان دریافتند به طور میانگین زمانیکه دوچرخه سواران قرص کافئین واقعی دریافت کرده بودند ۳.۳ درصد سریع تر از افرادی که چنین قرصی را دریافت نکرده بودند رکاب زدند؛ زمانیکه دارونما مصرف کرده بودند تنها ۲.۲ درصد سریع تر رکاب زدند.

محققان براین باورند قهوه می تواند از طریق جابجایی چربی از بافت های چربی به سوزاندن چربی کمک کند. این عملکرد موجب تحریک سیستم عصبی شده و سیگنال های را به سلول های چربی فرستاده که به تجزیه آنها منجر می شود. همچنین موجب افزایش هورمون اپی نفرین، یا آدرنالین، در خون می شود که با حرکت از بافت چربی، سیگنال های تجزیه چربی را ارسال می کند و آنها را به شکل اسیدهای چرب آزاد در خون رها می کند.

البته این تیم تحقیق عنوان می کنند که تاثیرات کافئین تنها در مردان جوان و دارای تناسب اندام مشاهده شده است و در مورد تاثیر آن بر عملکرد زنان ورزشکار هنوز مشخص نیست.