

القهوة تثبت الوزن



وفقاً لبعض الأبحاث، فإن للقهوة مقدرة على تغيير تخزين الدهون ودعم صحة الأمعاء، وكلاهما قد يكون مفيداً في الحفاظ على الوزن. على سبيل المثال، خلصت مراجعة واحدة لـ 12 دراسة إلى أن شرب القهوة بكميات غير قليلة يمكن أن يرتبط بانخفاض الدهون في الجسم، خاصة عند الرجال، وفي دراسة أخرى ربطت زيادة تناولها بانخفاض الدهون في الجسم لدى النساء.