

فنجان قهوة إضافي بدون سكر ينقص الوزن



كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون أمريكيون في كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن، ماساتشوستس، أن إضافة «فنجان قهوة إلى الروتين اليومي، يقلل بشكل طفيف الوزن على مدى أربع سنوات، قدره ربع رطل «0.12 كجم

واستخدم الباحثون بيانات دراسات سابقة أجاب فيها المشاركون عن استبانات حول الطعام والشراب الذي تناولوه خلال اليوم، إضافة إلى تسجيل وزنهم، وقارن الباحثون عادات استهلاك القهوة لدى المشاركين وتغيرات وزنهم خلال زيادات مدتها أربع سنوات، ونظروا إلى تناول القهوة المحتوية على الكافيين ومنزوعة الكافيين وفكروا فيما إذا كان الناس قد أضافوا السكر أو غير المحليات أو الكريمة إلى مشروباتهم

ووجد الباحثون أن كوباً إضافياً من القهوة غير المحلاة يومياً أدى إلى إنقاص الوزن 0.26 رطل أو 0.12 كجم على مدى أربع سنوات، ومع ذلك، إذا زاد المشاركون من تناولهم اليومي بملعقة صغيرة واحدة فقط من السكر، فسيكتسبون 0.20 رطل خلال الفترة نفسها

