

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czy kawa może być przyczyną nadwagi?



Czy poranna latte może być przyczyną nadwagi? Zdaniem naukowców codzienne spożywanie kawy, herbaty i innych napojów z zawartością kofeiny może mieć związek z przybieraniem na wadze.

Eugene Wells, autor książki „The Decaf Diet“ w swojej publikacji przedstawia zaskakujące wnioski, które rzucają nowe światło na związek między kawą, a niechcianymi kilogramami. Jego zdaniem, kiedy pijemy kawę, nasze ciało produkuje kortyzol, czyli hormon stresu. Wells zauważa, że kortyzol powoduje zwiększenie stężenia glukozy we krwi. Jej nadmiar wychwytywany jest przez komórki tkanki tłuszczowej, gdzie zostaje przekształcona do lipidów, co w efekcie zwiększa ilość tłuszczu podskórnego.

Co więcej, przewlekły nadmiar kortyzolu we krwi prowadzi do przemieszczania się depozytów tkanki tłuszczowej, czego wynikiem może być np. otyłość brzuszna.

Jak zauważa autor książki, zgubne efekty picia kawy potęguje fakt, że zwykle spożywamy ją z cukrem i mlekiem lub syropem smakowym, co znacznie zwiększa jej kaloryczność, podobnie jak słodkie przekąski, na jakie pozwalamy sobie podczas jej konsumpcji.

Tym, którzy nie są w stanie całkowicie zrezygnować z picia kawy, autor zaleca jej znaczne ograniczenie. Skutki kofeinowego odwyku będą bardzo szybko widoczne - poprawi się nie tylko wygląd naszej skóry, ale również nieoczekiwanie może zniknąć oponka wokół brzucha, z którą wielu, mimo diety nie może sobie poradzić.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19459.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i

[adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy