

[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>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy