ZÖLD KÁVÉ

Élénkít! Frissít!

A többit tudod...

Hatóanyagai hozzájárulhatnak a testtömeg csökkentő étrend eredményességéhez.

Megfelelő étrend és testmozgás biztosításával segíthet az egészséges testzsír összetétel fenntartásában.

www.flavin7hydrogen.eu

AZ ÉV SLÁGERE:

A ZÖLD KÁVÉ

Korunk civilizációs betegségei széles társadalmi rétegeket érintenek. A szív- és érrendszeri megbetegedések, a daganatos betegségek és a túlsúly egyre gyakoribb problémát jelentenek. Ezen betegségek kialakulásának okai gyakran a táplálkozásunkra és az életmódunkra vezethetők vissza Ha szeretnénk egészségesek maradni, táplálkozásunkba olyan anyagokat kell „becsempészni", melyek védik érrendszerünket, semlegesítik a szabadgyökök romboló hatását, illetve hozzájárulhatnak a testtömeg csökkenéséhez.

Megfelelő alternatívát jelent e célból a méltán slágerré vált **zöldkávé,** a feketekávé alapanyaga, mely a feketekávéval ellentétben, nem pörkölt, égetett formában kerül a fogyasztóhoz, így megőrzi **értékes hatóanyagait.** Magas polifenol tartalmának köszönhetően erősítheti az **immunrendszert, antioxidáns** tulajdonsággal rendelkezik, ezáltal képes megkötni a káros szabadgyököket szervezetünkben.

A zöld kávé egyik legfőbb hatóanyaga a **klorogénsav,** melynek köszönhetően **testzsír csökkentő** hatással bír. Fogyasztása hozzájárulhat a **testtömeg csökkentő étrend** eredményességéhez. Megfelelő étrend és testmozgás biztosításával segíthet az egészséges testzsír összetétel fenntartásában.

A fogyókúrázók mellett a **cukorbetegeknek is** megfelelő választás lehet a zöldkávé fogyasztása. A klorogénsavról ugyanis számos alkalommal bizonyították, hogy hatékonyan **csökkenti a vércukorszintet.** Ez a hatás arra vezethető vissza, hogy a klorogénsav képes csökkenteni a vékonybélben a glükóz felszívódását, így gátolja a vércukorszint megemelkedését.

Érdemes megemlíteni, hogy a zöldkávéban természetesen előforduló **koffein** hatása eltér az égetett feketekávé koffeinjétől. A zöldkávé koffeinje ugyanis **lassabban,** elnyújtva szívódik fel és fejti ki a rá jellemző **élénkítő hatást.**

Joe Vinson és munkatársai 16 ember bevonásával készítettek tanulmányt Indiában, de korábban hasonló vizsgálatokat folytattak Franciaországban és Japánban is. 22-26 év közötti túlsúlyos, illetve elhízott emberek vettek részt a vizsgálatban. A napi egy-két adag zöld kávét fogyasztó résztvevők testsúlya a megfigyelés 6 hete alatt átlagosan **10,5%-kal**, míg testzsírjuk mennyisége **16%-kal** csökkent.

Egy 2006-os vizsgálatban a kutatók (Hiroshi Shimoda, Emi Seki, Michio Aitani) úgy találták, hogy a zöld kávébab kivonat csökkentette a **viscerális (zsigeri) zsír** mennyiségét és a testtömeget, az étrend megváltoztatása nélkül.

Szabó László
hatóanyag szakértő