

[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.

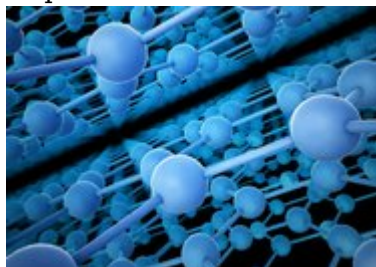
Co więcej, przewlekły nadmiar kortyzolu we krwi prowadzi do przemieszczania się depozytów tkanki tłuszczowej, czego wynikiem może być np. otyłość brzuszna.

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>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy