

### [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](#) [Szkozenia](#) [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://www.pap.pl)

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



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## **Błonica - choroba groźna także dla dorosłych**

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## **87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny**

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## **Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych**

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## **Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy**

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

### **Partnerzy**