

### [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)

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



23-06-2026

## **[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**