**بررسی تاثیر کافئین موجود در قهوه بر کاهش وزن**

نیلوفر کاظمی1\*، لیلی خلیلیان2، محدثه دهقان3، زهرا برزگری بنادکوکی4

1-کارشناسی زیست جانوری دانشگاه اصفهان

2-کارشناسی زیست جانوری دانشگاه اصفهان

3-کارشناسی زیست جانوری دانشگاه اصفهان

4-کارشناسی زیست جانوری دانشگاه اصفهان

Niloofarkazemi2020@gmail.com

**چکیده:**

**بیان مسئله:** افزایش شیوع چاقی در جامعه، از بزرگترین مشکلات بهداشت عمومی است که در تمام گروه­های سنی روند ­رو­به­رشدی داشته و یکی از مشکلات بالینی آن خطر مقاومت به انسولین بوده که منجر به دیابت مزمن می­شود، همچنین احتمال ابتلا به فشار­خون را که باعث انسداد عروق کرونر قلب می­گردد افزایش می­دهد. در عصر حاضر به علت سبک زندگی نامناسب و عادت­های غذایی مردم در استفاده از غذاهای پر­چرب با کالری بالا و همچنین کاهش فعالیت­های فیزیکی نرخ چاقی در کشور­های صنعتی و در­حال­توسعه رو­ به­ افزایش­ است. در این راستا استفاده از قهوه که جزء محبوب­ترین و متداول­ترین نوشیدنی­ها در سراسر جهان است، موجب کاهش وزن و بهبود علائم مربوط به دیابت نوع دو می­باشد. آثار مفید قهوه از طریق مهم­ترین و فعال­ترین ترکیب آلکالوئیدی آن یعنی کافئین اعمال می­شود.

**هدف پژوهش:** هدف از مطالعه­ی حاضر بررسی تاثیرات کافئین بر تغییرات وزن بدن و به دنبال آن، تاثیر روی فشار­خون و همچنین پاسخ­های متابولیکی و قلبی\_عروقی و ارتباط آن با بهبودی علائم دیابت است.

**یافته­ها و نتیجه­گیری:** تاثیر حاد مصرف کافئین بر دستگاه قلبی\_عروقی و سیستم عصبی مرکزی مورد مطالعه قرار­گرفته­است که یافته­های ضد­و­نقیضی از تحقیقات بدست­آمده­است اما روشن­گردیده که مصرف کافئین موجب افزایش انرژی مصرفی در سوخت­وساز می­­­گردد که با توجه به مقدار مصرف کافئین این افزایش 7 تا 22 درصد گزارش­شده­است. تحقیقات ثابت کرده­اند که کافئین بدون تغییر در نسبت اکسیداسیون کربوهیدرات به چربی، موجب افزایش در متابولیسم می­شود و تغییر در عملکرد قلبی­\_عروقی به افزایش ملایم فشار خون سیستولی و دیاستولی محدود می­شود.. همچنین مشخص­شد که کافئین سبب تحریک آزاد­سازی اسید­چرب از بافت­های چربی می­شود، اما شواهدی نیز وجود دارند که نشان­می­دهند کافئین لزوماً برای کاهش وزن مفید نیست علاوه ­بر این مصرف زیاد کافئین می­تواند برای سلامت عمومی خطرناک باشد. در واقع افراد برای کاهش میزان قابل­توجهی از وزن خود نمی­توانند تنها با مصرف افراطی کافئین به نتیجه مطلوب برسند.

**کلید­واژه­ها:** کافئین، قهوه، چاقی، افرایش وزن.