

بررسی تاثیر کافئین موجود در قهوه بر کاهش وزن

نیلوفر کاظمی^{۱*}، لیلی خلیلیان^۲، محدثه دهقان^۳، زهرا برزگری بنادکوکي^۴

۱- کارشناسی زیست جانوری دانشگاه اصفهان

۲- کارشناسی زیست جانوری دانشگاه اصفهان

۳- کارشناسی زیست جانوری دانشگاه اصفهان

۴- 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 روبه-رشدی 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 عادت-های غذایی مردم در استفاده از غذاهای پرچرب با کالری بالا و همچنین کاهش فعالیت‌های فیزیکی نرخ چاقی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه 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 قرار گرفته‌است که یافته‌های ضدونقیضی از تحقیقات بدست‌آمده‌است اما روشن گردیده که مصرف کافئین موجب افزایش انرژی مصرفی در سوخت-وساز می‌گردد که با توجه به مقدار مصرف کافئین این افزایش ۷ تا ۲۲ درصد گزارش شده‌است. 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 مشخص شد که کافئین سبب تحریک آزادسازی اسید-

چرب از بافت‌های چربی می‌شود، اما شواهدی نیز وجود دارند که نشان می‌دهند 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 قابل توجهی از وزن خود نمی‌توانند تنها با مصرف افراطی کافئین به نتیجه مطلوب برسند.

کلیدواژه‌ها: کافئین، قهوه، چاقی، افزایش وزن.