**Любители кофе худеют быстрее**

Наверняка всем известен тот факт, что натуральный кофе способен не только бодрить и возбуждать нервную систему, но и обладать небольшим слабительным и диуретическим свойствами. Кроме этого в последнее время научные работники опубликовали довольно противоречивые сведения.

С одной стороны действие кофеина активизирует расход энергетических запасов человеческого организма, что увеличивает основной обмен веществ на 10%, что хорошо стимулирует потерю избыточного веса. Но, с другой стороны, способствуя увеличению резкого выброса инсулина поджелудочной железой, кофеин станет преградой к похудению.

 Специалист-диетолог Клод Годар абсолютно уверен, что если у человека нет противопоказаний для включения в рацион питания натурального кофе, например, при заболевании гипертонией, то две-три чашечки этого вкусного напитка на протяжении одного дня смогут оказать помощь в избавлении от 300–400 ккал дополнительных нагрузок на организм человека. Разумеется, что употребление натурального кофе ускорит обменные процессы организма, что не является потрясающей новостью. Но, точный эквивалент такого ускорения до настоящего времени правильно не рассчитан. Даже если самый минимальный расход, который учел Клод Годар около 200 ккал необходимо взять за основу расчетов, то выходит, что за один календарный год мы избавимся от 7–8 килограммов лишнего веса, просто употребляя несколько чашечек натурального кофе в течение одного дня.

 Также в средствах массовой информации опубликованы несколько хороших новостей для гурманов и ценителей натурального кофе: во-первых, натуральный кофе содержит танин, препятствующий возникновению темного зубного налета; во-вторых, употребление большого количества натурального кофе, вызывая определенную зависимость, в то же время способно предотвращать онкологическое заболевание прямой кишки за счет определенных веществ, которые затрудняют деление злокачественных клеток; в-третьих, ароматный кофейный напиток способен снижать восприимчивость человека к негативным проявлениям эмоционального характера, что позволит избежать стрессовых ситуаций и нервных депрессий. И, наконец, в-четвертых, употребление натурального черного кофе улучшит мозговое кровообращение, и расширит бронхи, чем облегчит дыхательную функцию организма. Кроме этого ученые исследовательского института провели интересные эксперименты, благодаря которым они выяснили, что люди, употребляющие натуральный черный кофе обычно выглядят привлекательнее в глазах противоположного пола. Они ведут более активный образ жизни. Таким образом, стоит пить натуральный вкусный кофе, но, ни в коем случае, не следует им злоупотреблять, ведь изысканный напиток имеет свои негативные свойства и противопоказания.

Источник: <https://diet.neolove.ru/useful_tips/ljubiteli_kofe_xudejut_bystree.html> © NeoLove.ru