

CÀ PHÊ XANH GIÚP GIẢM CÂN

Các nhà khoa học thuộc Đại học Scranton (Mỹ) vừa trưng ra bằng chứng mới nhất cho thấy những hạt cà phê xanh (chưa rang) có thể giúp giảm đáng kể thể trọng ở những người "quá khổ" trong một thời gian khá ngắn.

Nghiên cứu của chuyên gia Joe Vinson và đồng sự mô tả làm thế nào một nhóm tình nguyện viên thừa cân hoặc béo phì tiêu thụ chỉ một lượng nhỏ cà phê xanh mỗi ngày giảm được 10% thể trọng. Theo đó, những người tham gia thử nghiệm được chia thành 2 nhóm, một nhóm dùng chất chiết xuất từ những hạt cà phê xanh liều thấp (700mg) và nhóm dùng liều cao (1.050mg). Họ được theo dõi chế độ ăn uống và luyện tập kỹ lưỡng trong 22 tuần liên tiếp. "Lượng calorie, tinh bột và chất đạm tiêu thụ cũng như chế độ rèn luyện thân thể của họ không hề thay đổi (so với trước khi tham gia nghiên cứu)", ông Vinson cho biết.

Kết quả là nhóm dùng chất chiết xuất từ cà phê xanh liều cao đã giảm bình quân 7kg, bao gồm 10,5% trọng lượng cơ thể và 16% lượng mỡ thừa, trong khi nhóm dùng liều thấp và nhóm đối chứng dùng giả dược không có sự thay đổi nào. Từ kết quả này, chuyên gia Vinson cho rằng cà phê xanh có lẽ là biện pháp an toàn, hiệu quả và ít tốn kém cho những ai muốn giảm cân.

Tham khảo: India Times