

Hiện nay, nhiều người có thói quen uống nhiều cà phê mỗi ngày vì cho rằng uống cà phê giảm cân rất hiệu quả. Phương pháp này có thực sự tốt và an toàn cho sức khỏe người dùng? Hãy cùng chúng tôi trả lời câu hỏi trên qua bài viết dưới đây.
Uống cà phê giảm cân, có thật không?



Trào lưu uống cà phê để giảm cân được du nhập và trở nên phổ biến từ cuốn sách “The Coffee Lover’s Diet” của tác giả người Mỹ Bob Arnot. Theo ông, uống cà phê nhiều lần trong ngày có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, đốt cháy chất béo, ngăn chặn sự hấp thụ calo và giảm cảm giác thèm ăn. Như sau:
Giảm sự thèm ăn



Một số nghiên cứu cho thấy rằng nếu bạn uống cà phê ngay trước khi ăn sẽ hạn chế sự thèm ăn và giảm lượng calo nạp vào cơ thể. Tuy nhiên, ít người thực hiện điều này mà hầu hết đều có thói quen uống cà phê khoảng 3 – 4,5 tiếng trước khi ăn. Khi đó, việc uống cà phê như thế nào để giảm cân dường như không ảnh hưởng đến lượng thức ăn nạp vào cơ thể.

Kích thích trao đổi chất

Cà phê thực sự có khả năng tăng cường trao đổi chất và thúc đẩy sự đốt cháy calo và chất béo trong cơ thể.

Tác động vào tế bào mỡ

Khi uống cà phê để giảm cân, chất caffeine sẽ làm tăng nồng độ epinephrine (adrenaline) trong máu và kích thích hệ thần kinh gửi tín hiệu trực tiếp đến các tế bào mỡ. Điều này sẽ thúc đẩy quá trình phân hủy chất béo và giải phóng năng lượng vào máu. Tuy nhiên, quá trình giải phóng axit béo vào máu sẽ không giúp bạn giảm cân nếu bạn không đốt cháy nhiều calo hơn lượng calo nạp vào.

Tác hại khi sử dụng cà phê giảm cân



Trước khi áp dụng phương pháp uống cà phê giảm cân, bạn cần cân nhắc kỹ những tác hại có thể xảy ra:

Cà phê có lượng caffeine quá mức

Trên thực tế, uống cà phê để giảm cân có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất phần lớn nhờ vào thành phần caffeine. Tuy nhiên, nếu lượng caffeine vào cơ thể quá lớn sẽ tiềm ẩn nhiều nguy cơ cho sức khỏe như: Đau tim, đau đầu, mất ngủ, cao huyết áp, loãng xương hay thậm chí là trầm cảm.

Lý do là vì caffeine cũng là một chất lợi tiểu, vì vậy nó sẽ khiến bạn đi vệ sinh thường xuyên hơn. Khi đó, nhiều chất điện giải quan trọng như kali và canxi sẽ bị mất đi cùng với lượng nước tiểu được bài tiết ra ngoài. Mất quá nhiều kali dẫn đến hạ kali máu, ảnh hưởng đến việc kiểm soát cơ và chức năng tim.



Cà phê khiến việc tăng cân dễ quay lại

Sự thật là rất khó giảm cân nếu chế độ ăn kiêng yêu cầu giảm lượng calo đáng kể như uống cà phê để giảm cân. Khi đó, cơ thể sẽ chuyển sang chế độ sinh tồn, làm chậm quá trình trao đổi chất, từ đó giảm lượng calo tiêu thụ. Không chỉ vậy, sự thay đổi nội tiết tố sẽ làm giảm lượng hormone leptin (chất thúc đẩy cảm giác no và gửi tín hiệu đến não để ngừng ăn). Bạn sẽ có cảm giác thèm ăn rất nhiều và nếu không cưỡng lại được thì hậu quả là bạn sẽ tăng cân trở lại như trước.

Không đảm bảo an toàn đến sức khỏe

Từ những phân tích trên, có thể dễ dàng nhận thấy rằng uống cà phê để giảm cân không phải là một phương pháp an toàn. Ngược lại, còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây hại cho sức khỏe

người dùng.

Thay vào đó, bạn nên áp dụng một chế độ ăn uống khoa học, lành mạnh, nhiều rau xanh, trái cây, uống nhiều nước và kết hợp với tập thể dục thường xuyên. Đó là cách giảm cân an toàn và hiệu quả nhất. Và để làm được điều đó, California Fitness & Yoga là sự lựa chọn hoàn hảo dành cho bạn. Với trang thiết bị hiện đại, phòng tập “xịn” và đội ngũ huấn luyện viên giàu kinh nghiệm, chúng tôi sẽ là người bạn đồng hành đáng tin cậy trong hành trình giảm cân của bạn. Vui lòng liên hệ hotline 1800 6995 để được hướng dẫn cụ thể!

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [UỐNG CÀ PHÊ GIẢM CÂN. TỐT HAY KHÔNG?](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN <https://cachgiamcan.top/uong-ca-phe-giam-can-tot-hay-khong/>