للمعانون من دهون البطن..إليكم الحل!



إنّ الدهون التي تتمركز قرب الأعضاء الداخلية في الجسم، مثل الكبد والبنكرياس والأمعاء، تشكل خطراً كبيراً، وينتج عن تراكمها مضاعفات كبيرة.

ويمثل تراكم الدهون "الحشوية" عاملا مسببا لعدد من الأمراض، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والإصابة بأمراض القلب.

وبحسب الخبراء في مؤسسة الأغذية الصحية الشهيرة "هولاند آند باريت"، فإن الكافيين يمكن أن يساعد في حرق دهون البطن الحشوية بسرعة.

واستشهدت المؤسسة بدراسة نشرت في المجلة الأميركية للتغذية، بحثت في الكافيين وآثاره على معدلات التمثيل الغذائي للأشخاص ذوي الوزن الطبيعي، وأولئك الذين يعانون من السمنة المفرطة.