

Jemy po to, aby mieć siłę i aby cieszyć się dobrym zdrowiem. Jemy też, ponieważ to lubimy. Dlatego w dobie łatwo dostępnych produktów spożywczych możemy czasami się zapomnieć. Z pomocą przychodzą nam wówczas diety odchudzające, pakiety ćwiczeń fizycznych oraz suplementy żywności nazywane spalaczami. Warto wiedzieć, że naturalne spalacze tłuszczu znajdziemy również w naszej kuchni.



## SPECYFIKA ODCHUDZANIA SUPLEMENTACYJNEGO

Żadna dieta odchudzająca nie ma sensu, gdy stosowana jest krótko i nie staje się swego rodzaju stylem życia. Naturalne odchudzanie suplementacyjne polega na spożyciu tych produktów, które w po-

łączeniu z ćwiczeniami fizycznymi lub wzmożoną aktywnością ruchową są w stanie trwale zredukować masę naszego ciała.



## Efekt jo-jo

To najczęstszy, ostateczny efekt wszystkich szybkich diet cud. Po nienormalnym i zbyt szybkim odchudzeniu naszego ciała, gdy wracamy do wcześniejszych nawyków żywieniowych, tyjemy szybciej niż dotychczas. Zatem finalnym efektem szybkiego odchudzania może być znaczne przytycie.

## Głodówki

Nasz sprytny organizm podczas diet i głodówek może po prostu spalać mięśnie, a nie tłuszcz. Utrzymanie tkanki tłuszczowej jest w zasadzie dla organizmu bezkosztowe. Z kolei odżywienie sprawnie

działających mięśni wymaga sporej dawki energii, której aktualnie nie ma, ponieważ głodujemy. W takim wypadku w pierwszej kolejności nasz organizm spali mięśnie. Chcąc zatem pozbyć się tłuszczu, a nie mięśni – musimy jeść! Regularnie, często i nie za dużo.



## Czym jest spalacz?

Zasadą działania spalacza zwanego też termogenikiem jest wyzwolenie lub zwiększenie procesów produkujących energię. Po zjedzeniu tego rodzaju żywności możemy odczuwać falę gorąca, jesteśmy pobudzeni i gotowi do działania. Wyzwalając zwiększoną dawkę energii, zmuszamy nasz – bądź co bądź – leniwy organizm do pozyskania jej z rezerw tłuszczowych. Co za tym idzie? Chudniemy!

## Spalaczowy mit

Nie ma na świecie żadnej substancji kosmetycznej czy spożywczej, która aktywnie spalałaby tłuszcz. Nie ma też żadnego cudownego specyfiku chemicznego, który po spożyciu lub wsmarowaniu mógłby wyssać tłuszcz i tylko tłuszcz. Istnieją różnego rodzaju leki, których celem lub działaniem ubocznym może być utrata masy ciała, ale nie zawsze jest to tylko utrata niechcianego tłuszczu. Ciesząc się zatem z szybkiego spadku masy ciała, możemy być zaskoczeni, że pozbyliśmy się raczej sporej ilości wody i cennych mięśni, a nie niechcianych boczkwów czy oponki.

## Termogeneza

Są to procesy, które prowadzą do wytwarzania ciepła i utrzymania stałej temperatury ciała. Większe wytwarzanie ciepła to większe wydatkowanie energii przez organizm i szybsze sięganie do rezerw energetycznych w postaci tkanki tłuszczowej. **Termogenezę można przyspieszyć przez aktywność fizyczną, a także substancje pochodzące z żywności, tzw. termogeniki.**

## KAWA

Kawa od wieków uważana jest za jedną z najmocniejszych naturalnych substancji pobudzających.

## Afrykańska historia

Za odkrywców tego popularnego napoju uważa się Etiopczyków. To oni jako pierwsi spożywali surowe i suszone ziarna kawy zielonej. Sporządzali z nich również napój, gotując ziarna w wodzie. Na ówczesnych Etiopczyków napój z zielonych ziaren kawy działał pobudzająco i uważany był za swego rodzaju eliksir młodości – co zostało potwierdzone w dobie dzisiejszych badań. Słabość do kawy od Etiopczyków przejęli mieszkańcy Półwyspu Arabskiego, którzy zaczęli palić ziarna przed



zmieleniem. W ten sposób powstała czarna palona kawa, która dziś znana jest na całym świecie. Arabowie chętnie popijali kawę z aromatycznym kardamonem i dzięki temu nie czuli zmęczenia podczas upalnych letnich dni.

## Czym jest kofeina?

To substancja należąca do alkaloidów purynowych. Jest obecna w liściach, nasionach i owocach kilkudziesięciu roślin, dla których stanowi naturalny środek chroniący przed szkodnikami. Działanie kofeiny jest związane z pobudzeniem ośrodkowego układu nerwowego i kory mózgowej. **Wpływa ona dzięki temu na poprawę koncentracji i refleksu oraz zmniejszenie zmęczenia psychicznego.** Kofeina zawarta w kawie jest



w stanie znacznie zwiększyć tempo naszego metabolizmu, wysysając część energii z tkanki tłuszczowej. Poprzez zwięzanie naczyń krwionośnych kofeina podnosi ciśnienie oraz charakteryzuje się lekkim działaniem moczopędnym. Zawartość kofeiny w kawie zielonej i palonej jest podobna. Kofeina przyjmowana w zbyt dużej ilości prowadzi do nadmiernego zdenerwowania, rozdrażnienia, a nawet bezsenności, może również nasilać objawy choroby refluksowej.

## Czym są polifenole?

Polifenole to fenolowe związki chemiczne, które występują naturalnie w roślinach. **Wiele z nich wykazuje silne działanie odmładzające i przeciwrakowe.** Uważa się również, że w przewodzie pokarmowym polifenole mogą zmniejszyć aktywność niektórych enzymów trawiennych, upośledzając rozkład węglowodanów, przez co zmniejsza się wchłanianie cukrów. Dodatkowo, polifenole mogą wpływać na pracę enzymów zaangażowanych w proces lipogenezy (tworzenia tłuszczu), hamując powstawanie nowej tkanki tłuszczowej. Polifenole kawowe znoszą także niekorzystny wpływ kofeiny na wrażliwość insulinową, co również może mieć znaczenie dla utrzymania szczupłej sylwetki.





## Czym jest kwas chlorogenowy?

To jeden z polifenoli zawarty w ziarnach zielonej kawy. **Zatrzymuje wchłanianie glukozy w jelitach, co może ograniczać procesy tyrcia i obniżyć poziom glukozy we krwi.** Mniejsze stężenie glukozy we krwi może zmusić organizm do jego wyrównania poprzez uruchomienie rezerw energetycznych z tkanki tłuszczowej.

## Jaką kawę kupić?

W dobie wysokiej konsumpcji i dostępności wielu produktów, kawę



możemy zakupić zarówno najlepszej jakości, jak i proszek, który tylko z pozoru wygląda i smakuje jak kawa. **Najwartościowsze są całe ziarna, zielone bądź świeżo palone.** Dobrze, gdy zakupiona kawa opatrzona jest certyfikatem lub znajduje się na niej informacja o miejscu zbioru i palenia. Zdarza się, że kawa mielona oprócz ziaren zawierać może inne części krzewu kawy, np. łupiny. Mimo to sprzedawany proszek nosi miano kawy naturalnej. Gorszej jakości kawy mielone są czasami w miejscach produkcji mieszane np. z innymi prażonymi ziarnami. Kawy rozpuszczalne zawierają mniej substancji, które mogą działać jak termogeniki.

**Najwartościowszą kawą jest dzika (zielona lub palona) kawa arabica – ta zawiera najwięcej pożądaných substancji.**

## Jak stosuje się kawę?

W celu uwolnienia odchudzającego potencjału kawy powinniśmy przez krótki okres stosować spore jej dawki dobowe wynoszące

w przeliczeniu na kofeinę: 5-6 mg na kg masy ciała (jedna filiżanka kawy parzonej to ok. 85 mg kofeiny). Najwyższe stężenie kofeiny we krwi występuje po ok. 40-60 minutach od spożycia. Niestety wspomaganie kawą nie może trwać zbyt długo z uwagi na szybkie przyzwyczajenie się naszego organizmu do wymuszonego pobudzenia. Zatem po „tygodniu kawowym” powinniśmy przynajmniej przez kilka dni odpocząć od czarnego napoju. Wówczas możemy pić kawę zbożową lub kawę rozpuszczalną, mającą w składzie mniej kofeiny i polifenoli.

## Przygotowanie kawy

Sposób przygotowania kawy powinien być odpowiednio dobrany do jej rodzaju. Kawa grubo mielona, dzika, afrykańska wymaga trzykrotnego podgotowania i pozostawienia przez kilka minut w glinianym naczyniu bądź naczyniu metalowym pokrytym np.



ręcznikiem. Kawy drobno mielone tradycyjnie przyrządza się poprzez zalanie ich wrzątkiem. Jednak ten rodzaj napoju charakteryzuje się dużą zawartością substancji drażniących ściany żołądka. Zdecydowanie lepszym i bezpieczniejszym dla żołądka procesem podania kaw drobno mielonych jest serwowanie ich z ekspresu ciśnieniowego. Standardem jest przygotowywanie napoju z dwóch płaskich łyżeczek kawy mielonej. Kawy rozpuszczalne zalewa się gorącą, ale nie wrzącą wodą.