القهـوة تساعـد في حـرق الـدهون أثنـاء ممارسة الرياضة

كتبه نيل كلارك | 4 أبريل ,2021

ترجمة حفصة جودة

يعد تناول القهوة والشاي الأخضر والمشروبات التي تحتوي على الكافيين أمرًا شائعًا في بداية اليوم، فهي لا تمنح العديد من الناس الطاقة التي يحتاجونها فقط، لكن الكافيين قد يساعد أيضًا في الأمور المتعلقة باللياقة البدنية.

أظهرت الدراسات أن الكافيين يمكنه أن يساعد الناس على ممارسة الرياضة بشكل أقوى ولمدة أطول وتحقيق أداء أفضل، ومؤخرًا، أظهرت دراسة أجريت في جامعة غراندا أن استهلاك الكافيين قبل ممارسة الرياضات الهوائية بنصف ساعة يساعد في حرق الدهون.

في تلك الدراسة استهلك 15 رجلًا (متوسط أعمارهم 32 عامًا) بودرة الكافيين (نحو 3 ملليغرامات لكل كيلوغرام من كتلة الجسم بما يعادل قهوة مرشحة ومخمرة) أو دواءً وهميًا، قبل ممارسة الرياضة بـ30 دقيقة.

أتم المشاركون 4 تجارب، وكانوا يبادلون بين ممارسة الرياضة في الـ8 صباحًا أو الـ5 عصرًا في أيام

منفصلة، استخدمت الدراسة طريقة "التعمية الثلاثية" التجريبية، التي تعني أن المشاركين والباحثين والإحصائيين لا يعلمون من تناول الكافيين ومن لم يتناوله في كل تجربة.

لضمان تعرض المشاركين لنفس الظروف، تأكد الباحثون من أنه مر 3 ساعات على آخر وجبة تناولوها قبل استهلاك الكافيين أو الدواء الوهمي، كما أنهم لم يمارسوا أي رياضة لمدة 24 ساعة قبل التجربة، تناول المشاركون أيضًا نفس النظام الغذائي في كل يوم من أيام التجربة.

> إننا نحتاج إلى ممارسة الرياضة 42 ساعة لخسارة كيلو غرام من دهون الجسم

في أثناء التجربة مارس المشاركون رياضة ركوب الدراجات بكثافة أعلى لتحديد ذروة أكسدة الدهون (عملية تكسير (حرق) الدهون لإنتاج الطاقة)، وجد الباحثون أنه عند المقارنة بالمجموعة التي تناولت الدواء الوهمي، فإن استهلاك الكافيين أدى إلى حرق المزيد من الدهون في أثناء ممارسة الرياضة.

وصل حرق الدهون بعد تناول الكافيين في الصباح إلى زيادة 11%، بينما وصل إلى زيادة 29% في فترة الظهيرة، ربما يفسر حرق الدهون بشكل أكبر في فترة ما بعد الظهر إلى زيادة تركيز الأدرينالين في أجسادنا كردة فعل لممارسة الرياضة في هذا الوقت.

لكن قبل أن تتحمسوا كثيرًا، يجب أن تعلموا أنه رغم المعدل المرتفع لحرق الدهون في فترة الظهيرة الذي يصل إلى 0.4 غرام من الدهون كل دقيقة، فإننا نحتاج إلى ممارسة الرياضة 42 ساعة لخسارة كيلوغرام من دهون الجسم.

تؤكد نتائج الدراسة ما أظهره بحث سابق من قبل، خلص تحليل قصير أجري مؤخرًا على 19 دراسة أن استهلاك الكافيين قبل ممارسة الرياضة قد يعزز من حرق الدهون في أثناء ممارسة الرياضات الهوائية خاصة بعد فترة صيام لا تقل عن 5 ساعات.

أظهر البحث أيضًا أن الكافيين أدى إلى زيادة تأكسد الدهون من 19 غرامًا بالمجموعة الوهمية إلى 25 غرامًا للمجموعة التي تناولت الكافيين، عند ركوب الدراجات بأقصى قدرة لحرق الدهون، هذه النتائج يمكن مقارنتها بكمية الدهون التي يتم حرقها في فترة الظهيرة بالدراسة الجديدة.

الكافيين وحرق الدهون

من الممكن تفسير حرق المزيد من الدهون عند استهلاك الكافيين بالنظر إلى التفاعل بين الكافيين والأحماض الدهنية للجسم، فتعد الأحماض الدهنية لبنات بناء الدهون ويمكنها أن تمد الجسم بالطاقة.

يعزز الكافيين عملية تحلل الدهون (العملية التي يتم فيها تكسير الدهون) نتيجة إطلاق قدر أكبر من الأدرينالين، وتسبب عملية تحلل الدهون إنتاج الأحماض الدهنية كنتيجة لذلك، هذه الأحماض الدهنية تنطلق في الدم وتصل إلى العضلات لاستخدامها كطاقة.

ترتبط أيضًا قدرة الكافيين على حرق الدهون بزيادة استهلاك الطاقة، في الظروف العادية يعزز مركب الأدينوزين النوم ويكبح اليقظة، ومع ذلك يتنافس الأدينوزين والكافيين على نفس المستقبلات في الدماغ، لذا عندما يكون الكافيين متاحًا يصبح الأدينوزين أقل قدرة على الارتباط مسببًا تحفيزًا أكبر للنظام العصبي المركزي، هذا يعني استخدام المزيد من الألياف العضلية في الحركة في أثناء ممارسة الرياضة.

إضافة إلى ذلك، يشعر الناس أن ممارسة الرياضة تتطلب جهدًا أقل بعد استهلاك الكافيين، يبدو أن استهلاك الكافيين أيضًا قبل ممارسة الرياضة يجعلها أكثر متعة، هذه العوامل مجتمعة قد تجعلنا نعمل بجد أكثر في أثناء ممارسة الرياضة الذي بدوره يؤدي إلى حرق المزيد من الدهون.

أظهرت العديد من الدراسات أن تناول الكافيين يحسن من الأداء الرياضي بما في ذلك تمارين التحمل والتمارين عالية الكثافة لفترة قصيرة وتمارين المقاومة، كما أن الرياضات التي تتطلب تركيزًا ومهارة أكبر – مثل الرياضات الجماعية والتنس والغولف – تستفيد من استهلاك الكافيين.

> أظهرت الدراسات أن استجابة الرجال والنساء للكافيين مشابهة وأن كمية الكافيين التي يستهلكها الناس بانتظام لا تؤثر على فوائد الأداء المرتبطة بالكافيين

لكن من الضروري أن نعلم أن الآثار في تلك الدراسة قد تكون أعلى بسبب ممارسة الرياضة في فترة

صيام، فممارسة الرياضة دون تناول طعام تجعل أكسدة الدهون أعلى بشكل طبيعي، كما أن الباحثين يعلمون أن هذه الدراسة أجريت على مجموعة صغيرة فقط، وهم مجموعة نشطة من الرجال يستهلكون بالفعل كميات قليلة من الكافيين.

إننا بحاجة إلى إجراء تلك الدراسة على مجموعة أكبر تتضمن نساءً وأشخاصًا أقل نشاطًا وأشخاصًا يتناولون الكافيين بانتظام، لاكتشاف إذا ما كان الكافيين سيؤدي إلى تأثير مشابه حينها في حرق الدهون.

على كل حال، أظهرت الدراسات أن استجابة الرجال والنساء للكافيين مشابهة وأن كمية الكافيين التي يستهلكها الناس بانتظام لا تؤثر على فوائد الأداء المرتبطة به.

ربما أثر الدواء الوهمي – الذي توقع فيه الناس أن يشعروا بآثار الكافيين – على نتائج الدراسة أيضًا، فعلى سبيل المثال أظهرت دراسة أن الدواء الوهمي له نتائج مشابهة في أكسدة الدهون في أثناء ممارسة الرياضة كتناول الكافيين في الحقيقة.

قد تكون الزيادة في حرق الدهون بعد استهلاك الكافيين كما أشارت الدراسة كمية صغيرة نسبيًا، لكن بمرور الوقت ربما يكون ضروريًا للحفاظ على الوزن أو خسارته، ومن الضروري أيضًا أن نعلم أن خسارة الوزن لن تحدث إلا عندما يكون لدينا توازن سلبي للطاقة، هذه التوازن السلبي للطاقة يعني أن نعمل على حرق سعرات حرارية أكثر مما نستهلك.

المصدر: ذي كونفرسايشن

رابط المقال : https://www.noonpost.com/40292/