

## Istraživanje Dr. Oz-a: Je li zelena kava uistinu djelotvorna?

*Mega popularni show Dr. Oz proveo je najopsežnije istraživanje do sada o učinku zelene kave na mršavljenje. Provjerite što je istraživanje pokazalo i je li zelena kava uistinu učinkovita.*

Zelena kava se odnosi na sirove ili nepržene sjemenke kave. Zrna zelene kave su čista, suha, pržena i mljevena zrna za proizvodnju kave. Istraživači tvrde da ekstrakt zrna zelene kave može pomoći kod mršavljenja. Pročitajte u nastavku o zelenom zrnu kave kako biste saznali više o tome.

### Pomaže li zelena kava kod mršavljenja?

Najnovija studija o zrnu zelene kave je objavljena u siječnju 2012. pod nazivom „Dijabetes, metabolički sindrom i pretilost“. Istraživači su slijedili skupinu od 16 odraslih osoba čiju su prehranu nadopunjavali posebnim zrnima zelene kave s ekstraktom klorogene kiseline u različitim dozama (bilo 700 ili 1050 miligrama na dan) tijekom 12 tjedana. Svih 16 odraslih ispitanika imalo je prekomjernu tjelesnu težinu, te su imali BMI (indeks mase tijela) veći od 25. Ispitanici su izgubili u prosjeku gotovo 8 kilograma ili 10 % njihove ukupne tjelesne težine i 4,4 % od njihove ukupne tjelesne masti.

Kako bi testirali učinke ekstrakta zelenog zrna kave Dr. Oz Show show je proveo projekt pod vodstvom stručnjaka, uključujući dr. Caroline Apovian i registriranog dijetetičara Kristina Kirkpatricka. To je najveći projekt koji je show ikada proveo.

U navedeni projekt je uvršteno 100 žena u dobi između 35 i 49 godina koje su bili pretili prema BMI-u koji je kod njih iznosio između 25 i 45. Žene nisu bile trudne niti doжилje te nisu imale nikakve velike zdravstvene probleme kao dijabetes, ili preboljeli srčani ili moždani udar. Te žene dobile su ili ekstrakt zrna zelene kave ili placebo te upute da popiju kapsulu od 400 mg, tri puta dnevno- 30 minuta prije svakog obroka. Nijedna sudionica nije znala je li dobila prave ili placebo kapsule. Osim toga, sudionice projekta su dobile uputu da ne mijenjaju svoju prehranu, ali da vode bilješke o tome kako su se hranile i što su jele kako bi pomogle dr. Oz-u pri uvidu u njihovu prehranu. Dva tjedna nakon, sudionicama je izmjerena tjelesna masa.

U dva tjedna, skupina žena koje su pile kapsule s ekstraktom zrna zelene kave u prosjeku je izgubila dva kilograma. Žene koje su pile placebo kapsule prosječno su izgubile manje od jednog kilograma što se pripisuje njihovoj svijesti o prehrani te bilješkama o prehrani koje su morale voditi.

## Kako prepoznati "pravu" zelenu kavu?

Mnoge tvrtke i web stranice cijene ovaj dodatak prehrani, no potrošači uvijek trebaju biti na oprezu pri kupnji istih. Nemojte kupovati lažne i neučinkovite proizvode. Kada se odlučite na kupnju pažljivo gledajte popis sastojaka. Kapsule zelene kave trebale bi sadržavati **barem 45 % klorogenične kiseline**. Više od 45 % je u redu, ali tablete s manje od tog iznosa nisu testirane u studijama koje pokazuju kao rezultat gubitak kilograma.

Ako na popisu sastojaka nema klorogenične kiseline, ne kupujte proizvod! Na popisu sastojaka trebalo bi također pisati da proizvod ne sadrži umjetne sastojke i dodatke.

Kapsule se razlikuju prema rasponu doziranja. One mogu biti 200 mg, 400 mg, 800 mg itd. Za Dr. Oz Show eksperiment, sudionice su dobile kapsule od 400 mg. Međutim, u nekim kliničkim ispitivanjima se i manja gramaža pokazala uspješnom pri skidanju suvišnih kilograma. Također se preporučuje vođenje dnevnika prehrane kako biste postali svjesni svoje potrošnje, odnosno unosa količine hrane.

Dakle, tko bi trebao konzumirati ekstrakt zrna zelene kave? Odgovor je- većina zdravih odraslih osoba koje žele izgubiti na težini. Trudnice i dojilje ga ne bi smjele konzumirati. Dodatak je relativno nov i ne postoje istraživanja koja pokazuju učinke na djecu- djeca ne smiju uzimati ovaj dodatak. Također, ne smiju ga konzumirati osobe alergične na kavu ili kofein.

Ono što je najvažnije, iako je eksperiment u showu rezultirao pozitivnim nalazima, Dr. Oz Show ne promiče neki određeni brand ekstrakta zrna zelene kave.

Isto tako, ne postoji pilula koja je učinkovitija od redovitog vježbanja te zdrave i uravnotežene prehrane.

**Zelenu kavu potražite i u našem [WebShop-u](#).**

Izvor: <http://www.doctoroz.com/videos/green-coffee-bean-project>