



# کتابچه راهنمای قهوه لاغری

چه قهوه‌ای برای لاغری خوب است؟

چطور قهوه لاغری را مصرف کنیم؟

هدیه‌ای از سایت کافیا

[www.cafia.ir](http://www.cafia.ir)



به نام خدا

## سلام

از اینکه سایت کافیا را دنبال می‌کنید، از شما ممنونیم.

طبق قولی که به شما دادیم، در این کتابچه جمع‌وجور چند نکته بسیار جالب و کاربردی برای خرید و مصرف قهوه مناسب لاغری به شما یاد بدهیم.

## فهرست نکات

(می‌توانید روی هر بخش کلیک کنید)

- ۲ ..... آیا واقعاً قهوه برای لاغری خوب است؟
- ۳ ..... چه قهوه‌ای برای لاغری مناسب است؟
- ۳ ..... قهوه پرکافئین چیست؟
- ۴ ..... چه نوع نوشیدنی قهوه کافئین بیشتری دارد؟
- ۴ ..... قهوه پرکافئین (لاغری) را با چه دستگاهی باید درست کرد؟
- ۵ ..... چطور باید قهوه را دم کنیم؟
- ۶ ..... همه چیز را آماده کردیم، حالا قهوه را چطور مصرف کنیم؟
- ۷ ..... آیا خوردن منظم قهوه در روز، عوارض ندارد؟
- ۸ ..... از کجا قهوه و قهوه ساز بخریم؟

## آیا واقعاً قهوه برای لاغری خوب است؟

هم بله و هم خیر!

بله، به این دلیل که قهوه هم اشتها را کم می‌کند و هم سوخت و ساز را زیاد می‌کند.

و خیر، به این دلیل که قهوه به تنهایی لاغر نمی‌کند. بلکه باید در کنار ورزش و رعایت رژیم غذایی باشد.

در واقع قهوه نقش کمکی دارد.

اگر شما قصد دارید لاغر شوید، اگر همراه با رژیم و ورزش، قهوه مصرف کنید، حتماً موثر است.

پس نتیجه می‌گیریم که:

رژیم غذایی + ورزش + قهوه ← لاغری

البته رژیم لاغری قهوه هم وجود دارد که فرد فقط با خوردن قهوه وزن کم کند.

اما رژیم لاغری قهوه بحث مفصلی دارد که اینجا نمی‌خواهیم به آن بپردازیم.

در این راهنما فقط معرفی قهوه مفید برای لاغری و نحوه مصرف آن را به شما آموزش می دهیم.

## چه قهوه‌ای برای لاغری خوب است؟

بهترین نوع قهوه برای لاغری، قهوه پرکافئین است.

## قهوه پرکافئین چیست؟

در کل دو نوع دانه قهوه وجود دارد: عربیکا و روبوستا.

معمولاً این دو نوع دانه را با هم ترکیب می کنند. (مخصوصاً در اسپرسو)

مثلاً یک قهوه ممکن است ترکیبش اینطور باشد: ۵۰ درصد عربیکا و ۵۰ درصد روبوستا.

دانه‌های عربیکا کافئینش کم است، اما کافئین روبوستا زیاد است.

بنابراین قهوه پرکافئین، قهوه‌ای است که درصد روبوستای آن زیاد باشد.

ما قهوه‌ای که درصد روبوستایش از ۷۰ بیشتر باشد را پرکافئین می‌گوییم.

مثلاً این سه نوع ترکیب، پرکافئین است:

۷۰ درصد روبوستا ✓

۹۰ درصد روبوستا ✓

۱۰۰ درصد روبوستا (بیشترین کافئین) ✓

پس تا اینجا یاد گرفتیم که برای چربی سوزی، باید قهوه پرکافئین مصرف کنیم.

و قهوه پرکافئین یعنی قهوه‌ای که درصد روبوستایش بالای ۷۰٪ باشد.

## چه نوع نوشیدنی قهوه کافئین بیشتری دارد؟

ما در ایران سه نوع نوشیدنی قهوه رایج داریم:

اسپرسو و خانواده اش (مثل لاته، کاپوچینو و آمریکانو)

قهوه فرانسه

قهوه ترک

از بین این سه نوع قهوه، اسپرسو و فرانسه برای لاغری مناسبتر است.

قهوه ترک برای لاغری مناسب نیست.

## قهوه پرکافئین (لاغری) را با چه دستگاهی باید درست کرد؟

اگر در خانه یکی از وسایل زیر را دارید می‌توانید خودتان قهوه درست کنید:

اسپرسوساز

قهوه جوش روگازی (موکاپات)

قهوه ساز برقی

فرنچ پرس

عکس و قیمت هر کدام از دستگاه را در پایین می‌بینید:

قهوه جوش روگازی (موکاپات) ۵۰ هزار تومان		اسپرسوساز یک میلیون به بالا		اسپرسو
فرنچ پرس ۵۰ هزار تومان		قهوه ساز برقی ۳۰۰ هزار تومان به بالا		فرانسه

## چطور باید قهوه را دم کنیم؟

با سایت کافیا تماس بگیرید تا فیلم استفاده از هر دستگاه را رایگان برایتان ارسال کنیم. (اطلاعات تماس، در آخر همین راهنما آمده)

## همه چیز را آماده کردیم، حالا قهوه را چطور مصرف کنیم؟

متخصصان تغذیه، برنامه زیر را برای مصرف قهوه لاغری در طول روز پیشنهاد می کنند:

- ✓ روزی حداقل ۲ فنجان و حداکثر ۴ فنجان قهوه بخورید
- ✓ قهوه را به صورت تلخ و بدون شکر، شکلات یا شیر بخورید
- ✓ قبل از شروع به ورزش، قهوه بخورید
- ✓ بین زمانهای خوردن قهوه در روز، فاصله بیندازید.

مثلاً اگر بنا دارید روزی ۴ فنجان قهوه بخورید، از برنامه زیر استفاده کنید:

- یک فنجان صبح ساعت ۹
- یک فنجان ساعت ۲ بعداز ظهر
- یک فنجان ساعت ۵ عصر
- یک فنجان ساعت ۸ شب

نکته مهم:

اگر قهوه باعث بی خوابی تان شد، در روز بیشتر از دو فنجان نخورید.  
و سعی کنید تا بعد از ساعت ۲ عصر دیگر قهوه نخورید.

## آیا خوردن منظم قهوه در روز، عوارض ندارد؟

قهوه یک نوشیدنی سالم است. و اکثر مردم به صورت مرتب و بدون مشکل هر روز قهوه می‌خورند.

اما زیاده روی در آن ممکن است عوارضی داشته باشد. مثلاً ممکن است ترش کنید، یا دچار سردی شوید یا موارد دیگر.

اگر با خوردن قهوه احساس ناراحتی کردید، با یک متخصص مشورت کنید.

نکته مهم:

اگر با یکی از بیماری‌های زیر درگیر هستید، با پزشک‌تان مشورت کنید:

- بیماری قلبی
- فشار خون بالا
- تنگی نفس
- زخم معده

## از کجا قهوه و قهوه ساز بخریم؟

ما یک نمونه قهوه پرکافئین که تولید کارخانه خودمان است را به شما پیشنهاد می کنیم.

این قهوه مخصوص اسپرسو است. که با اسپرسوساز یا موکاپات (قهوه جوش روگازی) درست می شود.

یک قهوه اسپرسو پرکافئین برای چربی سوزی



قهوه مدل آرشا - پرکافئین | ۲۵۰ گرم

قیمت: ۳۳,۰۰۰ تومان

[اطلاعات بیشتر](#)

این قهوه را با چه دستگاهی باید درست کنم؟

با موکاپات یا اسپرسوساز (عکس زیر)



## قهوه ساز از کجا بخریم؟

برای خرید موکاپات، اسپرسوساز یا قهوه سازهای دیگر می توانید به صفحه زیر مراجعه کنید:

[معرفی و خرید قهوه ساز](#) 

## چند نکته دیگر که ممکن است به ذهن شما هم رسیده باشد:

● چه طور بفهمم وزن کم کرده‌ام؟

به صورت هفتگی خودتان را وزن کنید و جایی یادداشت کنید.

● بعد از چه مدت قهوه اثر خود را روی لاغری می گذارد؟

همان طور که گفتیم، قهوه به تنهایی کافی نیست. بستگی به تحرک و رژیم غذایی شما دارد.

بنابراین نمی‌توانیم با قطعیت بگوییم کی و چقدر وزن کم می‌کنیم.

● برای چربی سوزی، قهوه سبز بهتر است یا قهوه بوداده شده (قهوه‌ای)؟

نظرات مختلف است. پیشنهاد ما قهوه بوداده شده است.

\*\*\*

امیدوارم این راهنما برایتان مفید باشد.

اگر سوالی داشتید، از روش های زیر به ما بگویید:

۱- پایین این مقاله کامنت بگذارید ↓ ↓

[cafia.ir/buy-coffee-guide](http://cafia.ir/buy-coffee-guide)

۲- از طریق واتس اپ یا تلگرام بپرسید: ۰۹۱۷۶۰۱۶۸۶۲

با آرزوی بهترین لحظات برای شما 🌸

سایت کافیا



منابع:

- <https://www.wikihow.com/Lose-Weight-with-Coffee>
- <https://www.healthline.com/nutrition/coffee-diet#recommendation>
- <https://www.healthline.com/nutrition/how-to-lose-weight-as-fast-as-possible#section۶>