

# Kahve iştah bastırıyor

Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Doç. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, vücut ağırlığını azalttığı için kahve tüketimi ve kahveye olan ilginin daha çok arttığını söyledi

**TÜKETİLEN** kafeinin başlıca kaynağı olarak görülen kahvenin insan vücudunda iştah baskılama, konsantre olma, artan enerji ve uyanıklık hissi gibi birçok farklı etkileri görülüyor. Yaklaşık beş yüz yıllık bir gelenek olan Türk kahvesi tüketimi, ülkemizde günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası. 2000'lerden itibaren Türkiye'de batılı kahve tüketim alışkanlıkları yaygınlaştı ve kahve kültürü değişime uğradı. Sayısı hızla artan marka kahve dükkanları nedeniyle değişen kahve tüketim alışkanlıkları, yeni kahve türlerine ve kahve dükkanlarına olan ilgiyi artırıyor. Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Bölüm Başkanı Doç. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, kahvenin insan vücudunda oluşturduğu etkiler hakkında açıklamalarda bulundu. Kaya, "Kahve, genellikle tropikal iklimlerde yetişmekte olan bir bitki olup, bu bitkinin çekirdeklerinden üretilen kahve içecek olarak tüketilmekte ve dünyada en çok tüketilen içecekler arasında yer almaktadır. Kahve, antioksidan bileşenlerden başta kloro-

jenik asit esterlerinden kafeik asit ve kinik asit açısından zengin, kafein içeriği yüksek bir içecektir. Tükettiğimiz kafeinin çoğu kahve, çay, çikolata. gibi kaynaklardan gelir" dedi.

## KAFEİN UYANIKLIK HISSİNİ ARTTIRIYOR

Doç. Dr. Pınar Sökülmez Kaya, "Kafeinin en dikkat çekici davranışsal etkileri düşük ila orta dozlardan (50-300 mg) sonra ortaya çıkar ve artan uyanıklık, enerji ve konsantre olma yeteneğidir. Kahve

metabolik hız ve enerji tüketimi, lipid oksidasyonu, lipolitik ve termojenik faaliyetlerde artış sağlayarak vücut ağırlığını azalttığı için kahve tüketimini ve kahveye olan ilgiyi daha da çok artırmıştır. Kafein, aynı zamanda batı dünyasında en yaygın kullanılan psikoaktif ilaçtır. Kafein ise tokluk sinyaliyle ilişkili olarak hipotalamusta serotonin seviyelerini artırarak iştahı baskılamaktadır" diye konuştu. İHA

