

Ute og hjemme

Mest for pengene!

Kun **19,-**

MYE GLEDE, LAV PRIS

Knip kalorier i godstolen

Norsk stjerne:
Rynke-plaster REDDER ANSIKTET

Slank med kaffe!

EKSKLUSIVT
Vinn gave fra Ragnhild
Gratis solferie



START NA! ✓ Øk forbrenningen
✓ Velg riktig type
✓ Styrk immunforsvaret

BARE I Ute og hjemme

Hanne (46) ble lam etter ulykke:

Jeg skal gå igjen!



Mimmi var ufør:
FRISK MED GRETE ROEDE
Leser forteller:
SAMMEN MED EN ALKOHOLIKER
Katt adopterte rottweilere



bc 1009 11
7 023060 110093 80011

Bli sunnm

m



Mona Grudt har full kontroll på vekten

og slank ed kaffe!



DRIKKER SLANKEKAFFE: Mona Grudt drikker to-tre kopper slankecaffe om dagen, og hun synes det hjelper henne å holde vekten stabil.

Nordmenn drikker 45 tusen tonn kaffe i året. Modellen Mona Grudt er en ekte kaffekjerring – og langer innpå tre kopper om dagen for å holde vekten. I tillegg er kaffe vår største antioksidantkilde!

TEKST: IRENE MÅRDALEN FOTO: IMPULSBILDER OG STOCKXPRT

Jeg har vært glad i kaffe lenge, og koser meg titt og ofte med en kopp. Etter at jeg oppdaget kaffe med slankende effekt, bruker jeg også kaffe for å justere vekten, sier Mona Grudt.

Hun er ikke alene om å drikke kaffe for å gå ned i vekt eller få andre helsebringende effekter av kaffekos.

Tre om dagen

Norske studier har vist at kaffe har en gunstig effekt på leverfunksjonen og at tre kopper om dagen nesten halverer risikoen for å få skrumplever.

– I utgangspunktet har det ingen betydning hva slags type kaffe du drikker. Alle merkene har den samme helsebringende effekten. Likevel bør man skille mellom de melkebaserte kaffedrikkene og de øvrige. Det på grunn av antall kalorier,

sier Marit Lynes i Norsk Kaffe Informasjon.

Ifølge professor Rune Blomhoff ved avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo står kaffedrikkning for over 60 prosent av antioksidantene vi får i oss i det norske kostholdet. Inntil fem kopper om dagen er bra, men blir det for mye, ser kaffen ikke ut til å ha den gunstige effekten, uttaler han til nettstedet forskning.no. Antioksidanter ser ut til å spille en viktig rolle i forhold til en rekke alvorlige sykdommer. Forskningen, som Blomhoff viser til, omfattet 27 000 eldre kvinner som ble fulgt over 15 år, og kaffen viste seg å gi 20–25 prosent lavere risiko for å få hjerte- og karsykdommer, diabetes, Alzheimers sykdom, flere lungesykdommer, nyresykdommer, leddgikt og Parkinsons sykdom.

Monas favoritt

Det finnes flere typer slankecaffe på det

norske markedet. Mona Grudt sverger til Coffee Slender – et kaffemerke som egentlig er et kosttilskudd som i tillegg til kaffe også inneholder et ekstrakt som heter Svetol. Svetol skal ha den effekten at det hindrer kroppen i å lagre fett.

– Jeg tar en kopp sammen med måltidet. Det bidrar til at jeg innimellom kan unne meg litt mer saus eller noe annet godt. Jeg er tross alt avhengig av utseendet mitt for å jobbe, og må i likhet med mange andre være nøye med å holde vekten, sier Grudt.

Ifølge markedsføreren av kaffen i Norge er det gjort undersøkelser som viser at Coffee Slender har slankende effekt. I en undersøkelse gikk deltakerne ned i gjennomsnitt 1,5 kilo i vekt på seks uker når de drakk tre kopper daglig. En annen undersøkelse viser et gjennomsnittlig vekttap på 3,1 kilo etter 12 uker.

Norge på topp

Nordmenn ligger på verdenstoppen i kaffedrikkning. Ifølge tall fra Norsk Kaffe Informasjon er det bare finnene som drikker mer kaffe enn oss.



TIL VÅRT FORSVAR

Antioksidanter er en fellesbetegnelse på organiske stoffer, som for eksempel vitamin C, E og A, selen og betakaroten. De beskytter oss mot de frie radikalene som produseres når kroppen brenner oksygen. De frie oksygenradikalene kan skade arvestoff, proteiner og celler. Fenomenet kalles oksidativt stress.

Kilde: forskning.no



Spar kalorier på kaffebar

Kaffe laget på kafé kan være kaloribomber. Helmelk, fløte og ulike siruper gir de mest kaloririke drikkene, og kan inneholde flere hundre kalorier. Her er oversikten:

Espresso: Sterk kaffe som ikke inneholder melk, så det er ikke nødvendig å telle kalorier.

Americano: En enkel eller dobbel espresso som fylles på med varmt vann. Inneholder ikke melk, så det er ikke nødvendig å telle kalorier.

Macchiato: Betyr «flekke» på italiensk. Enkel eller dobbel espresso med melkeskum. Melkemengden er så liten at du ikke trenger å telle kalorier.

Caffè latte/café au lait: Enkel eller dobbel espresso med steamet melk. Forholdet er én del kaffe til fem deler melk. Café au lait er nesten det samme, men inneholder litt mindre melk. Enkel latte med helmelk: 165–200 kalorier, 10–12 gram fett. Enkel latte med lettmeik: 115–135 kalorier, ca. 4,5 gram fett.

Cappuccino: Én tredel espresso, én tredel melk og én tredel skum. Enkel med helmelk: 65–100 kalorier, 4–6 gram fett. Enkel med lettmeik: 45–70 kalorier, ca. 2 gram fett.

Cortado: Spanjolenes svar på macchiato, men med varm melk i stedet for melkeskum. Enkel med helmelk: 20 kalorier, 1 g fett. Enkel med lettmeik 15 kalorier, 0,5 g fett.

Kaffe mokka: Espresso, steamet melk og mørk sjokolade (latte med sjokoladesaus). Enkel med helmelk: 230–270 kalorier, ca. 12 gram fett. Enkel med lettmeik: 180–205 kalorier, ca. 5 gram fett.

(Kilder: Klinisk ernæringsfysiolog Eli Ann Myrvoll, Grete Roede.no og kk.no)



Øker forbrenningen

Kaffe er bra i passe doser. 1,5 dl sterk kaffe øker hvilestoffskiftet med sju prosent i tre timer, men effekten avtar ved veldig hyppig kaffedrikkning.

(Kilde: Fedon Lindberg)

Slank med sukker i kaffen!

Sukker i kaffen reduserer risikoen for fedme, mener professor Finn Gyntelberg ved det danske Bispebjerg Hospital. Han har forsket på emnet og er overrasket over å se at risikoen for overvekt er 40 prosent lavere om man bruker sukker i kaffen og teen. Professoren kan ikke si med sikkerhet hvorfor sukkeret tilsynelatende har en slik slankende effekt, men tror at det bidrar til å senke appetitten.

– Sukkeret i kaffen stimulerer et signalstoff i tarmen som gir nedsatt appetitt. Og de kaloriene som sukkeret inneholder, betyr langt mindre enn det nedsatte inntaket av mat, sier Gyntelberg.

(Kilde: Woman24.no og VG)



Høyt kolesterol?

Traktekaffe øker ikke kolesterolnivået i blodet i særlig grad. Det samme gjelder pulverkaffe. Som kjent kan for høyt blodkolesterol være en risikofaktor for hjertesykdommer. Kokekaffe har vist seg å øke blodkolesterolet. Kaffe tilberedt i presskanne inneholder også små mengder av fettstoffene som kan høyne blodkolesterolet, da denne måten å tilberede kaffe på er en «avansert kokemetode».

(Kilde: Norsk Kaffeinformasjon)

