



Hanne Kroghs tøffe år:



**Jeg samler
KREFTER
med familien**

Ukeblad

NORSK

Nummer 34 2003
18. aug Kr 30,-

**Nytt i
Norge!**

Slank med NY kaffe!



Enkle interiørtips:

Skap en romantisk stil



Før



**STASI-OFFERET
REGINA:**

**Jeg ble forelsket i
plageånden min!**

7 deilige oppskrifter:

Himmelsk gjærbakst





NYTT I NORGE

Kaffe som slanker!

Pris 21 poser Ca. 129.
Pris 200 g. Ca. kr. 360.
Kr. 270. som oppgitt annet
sted i artikkelen er en trykkfeil.
Dette beklager vi.
Mvh
Forhandler

Er du glad i kaffe? Litt for glad i god mat eller søtsaker også? Da kan du prøve en nyhet på slankefronten: Slankekaffe!

NU
reportasje



Foto: Petter Berg, Tor.T Gulliksrud og GV-press

Tekst: Merete Holger Storli

For godt til å være sant? Du kan jo begynne å lure: Drikk tre gode kopper kaffe om dagen, og gå ned i vekt!

Men kaffen det er snakk om her, er litt mer enn en vanlig kaffe. Hemmeligheten skal ligge i en ekstrakt kaffen er tilsatt. Denne ekstrakten kommer fra grønne, dvs. ubrente kaffebøn-

ner. Disse inneholder noe som heter klorogensyre, som skal virke slankende fordi den senker blodsukkeret.

Sammenhengen mellom slanking og blodsukker er blitt mer og mer kjent i den senere tid, ikke minst etter at dr. Fedon Lindberg introduserte begrepet glykemisk indeks. Enkelt sagt går det ut på følgende:

Kostholdet vårt i dag inneholder gjerne mye raske karbohydrater; ferdigmat, brus og søtsaker, poteter, fint brød, ris, pasta, pizza osv.

Denne spesielle typen karbohydrater kalles raske fordi de får blodsukkeret vårt til å stige veldig fort og veldig høyt. Dette er ikke bra, siden kroppen da må produsere unormalt store mengder insulin for å få blodsukkeret ned igjen. På sikt kan dette føre til økt fettlagring i kroppen. Mange mener årsaken til at stadig flere blir overvektige, og blant annet får diabetes, ligger her.

Søthunger

En annen virkning av blodsukkerets usunne jo-jo-aktivitet er at vi kan få en hunger etter noe søtt. Når blodsukkeret stiger til værs som en rakett, vil det ekstra insulinet også føre til at det synker altfor fort, og da får kroppen for lite energi. Søthungeren

kommer av at kroppen får signaler om at den trenger ekstra energi, dvs. sukker, raskt.

Slankekaffen skal dempe denne søthungeren ved at den senker blodsukkeret.

Det blir forsket på klorogensyre i andre sammenhenger også: Forskerne mener at den kan ha en god effekt på blant annet hjertesykdommer og søvnproblemer. Grunnen til dette er at syren skal motvirke de skadelige effektene som koffein kan ha; blant annet økt hjerterytme og søvnforstyrrelser.

Syren skal også virke som en antioksidant (antioksidanter er stoffer som motvirker at cellene i kroppen «ruster»).

For «lette» slankere

Men det er ikke bare å sette seg til rette med ettermiddagskaffen og hive innpå uante mengder av konfekt og bløtkake – mens kiloene renner av. Kaffen blir heller ikke lansert som et middel til å kvitte seg med stor overvekt – da må det helt andre midler og metoder til.

Men for deg som har akkurat de to-tre-fire-fem kilo for mye, og som irriterer deg over at de

sitter som spikret fast, kan den være et alternativ.

Et forsøk gjort ved et universitet i Maine, USA, har vist at forsøkspersonene gikk ned fra en til seks kilo på seks uker ved å ta tablettar som inneholdt den spesielle syren. Bortsett fra det, gjorde de ingen forandringer i kostholdet eller den fysiske aktiviteten.

Nå blir det satt i gang en studie på nordmenn også.

– Men i denne studien skal vi bruke kaffe, sier Erling Thom som er medisinsk direktør for Parexel; et firma som driver oppdragsforskning på lege- og naturmidler.

– Dessuten skal studien være en såkalt blindtest: Det vil si at et tilfeldig utvalg personer får slankekaffen og resten får vanlig kaffe. Ingen vet hvem som får hva før studien er over.

Thom synes likevel den amerikanske undersøkelsen er interessant:

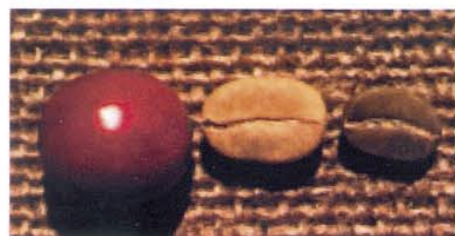
– Den indikerer tydelig en god effekt: forsøkspersonene gikk ned i vekt og fikk redusert midjemålet. Dessuten er det ikke noe nytt at grønn kaffe inneholder klorogensyre, og at syren kan ha spennende effekter. Det er noe man har visst lenge.

e-post: merete.holger-storli@hlm-media.no

Tre kopper daglig

Slankekaffen er på markedet i Norge i disse dager, og heter Coffee Slender. Det er en pulverkaffe i to varianter: En boks med 21 poser (til en ukas bruk) koster kr. 130, mens en boks med 200 g. i løs vekt (til en måneds bruk) koster rundt kr. 270. Coffee Slender blir solgt i helsekostforretninger. For å oppnå en virkning, må du ifølge produsenten drikke tre kopper om dagen (du kan gjerne drikke mer, hvis du ønsker).

TRE VARIANTER: Hel kaffebønne fra busken (t.v.), i midten ubrent, grønn kaffebønne og ferdig brennt kaffebønne (t.h.).



INTERESSANT: Erling Thom er medisinsk direktør i firmaet Parexel, som driver oppdragsforskning på lege- og naturmidler. Han leder en norsk undersøkelse på slankecaffens virkninger. Thom tror produktet kan være effektivt.



Vanlig kaffe

I følge Norsk Kaffeinformasjon er kaffe generelt en oppkvikkende drikk. Den inneholder koffein, som skal øke oppmerksomheten og konsentrasjonen. Koffein gir en mild stimulans som skal innvirke på sentralnervesystemet og øke forbrenningen. Helseeksperter regner 6-7 kopper kaffe pr. dag som et trygt inntak, ifølge Norsk Kaffeinformasjon.