Manfaat Kopi Hijau Ampuh Turunkan Berat Badan

Berbeda dengan kebanyakan kopi pada umumnya yang sering kita minum, Discoffeery, Kopi Hijau 100% Asli justru sangat baik bagi kesehatan tubuh, salah satunya untuk menurunkan berat badan.

Kopi hijau merupakan buah kopi yang belum dipanggang. Karena proses pemanggangan biji kopi dapat mengurangi kandungan asam klorogenat.

Kandungan asam klorogenat yang tinggi membuat kopi hijau tidak hanya mampu menurunkan berat badan, melainkan dapar mampu bermacam penyakit antara lain diabetes, obesitas, hipertensi, alzheimer dan infeksi bakteri.

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan pada Maret 2006 di BMC Complementary and Alternative Medicine, suplemen harian ekstrak biji Discoffeery, Kopi Hijau 100% Asli dapat mengurangi lemak tubuh dan berat badan.

Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa kafein dan asam klorogenat berperan sebagai senyawa utama untuk menurunkan berat badan.

Bukan hanya menurunkan berat badan, kandungan asam klorogenat yang tinggi dapat mengurangi tekanan darah tinggi. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan Clinical and

Experimental Hypertension pada 2016, menunjukkan bahwa pasien yang mengonsumsi 140mg ekstrak biji kopi hijau perhari menunjukkan penurunan tekanan darah.

Discoffeery, Kopi Hijau 100% Asli juga mampu meningkatkan mood dan kinerja kognitif, kandungan kafein pada kopi hijau memiliki dampak yang positif untuk suasana hati dan juga kinerja otak kita.

Merupakan antioksidan, biji kopi hijau mengandung beberapa zat antioksidan yang dapat mengurangi efek radikal bebas yang dapat merusak sel dalam tubuh.

Terlepas dari manfaat bagi kesehatan tubuh, ternyata ada beberapa efek samping negatif pada tubuh ketika mengkonsumsi tidak sesuai dosis yang tepat.

Baiknya, kopi hijau di konsumsi maksimal 480 mg perhari, selama 12 minggu. Hal ini penting untuk diperhatikan, karena kopi hijau juga mengandung kafein mirip seperti kopi pada umumnya.