

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czarna herbata wspomaga odchudzanie

Czarna herbata, podobnie jak zielona, sprzyja utracie zbędnych kilogramów poprzez modyfikację mikrobiomu jelitowego - informuje "European Journal of Nutrition".

"Dotychczas wiedzieliśmy, że polifenole zawarte w zielonej herbacie są skuteczniejsze i dostarczają

większych korzyści dla zdrowia niż te zawarte w czarnej herbacie, dlatego, że są absorbowane do krwi i tkanek. Nasze badania sugerują, że czarna herbata za pośrednictwem mechanizmu regulującego mikrobiom również może wspomagać zdrowie oraz utrzymywanie prawidłowej wagi" - zauważa autorka analizy dr Susanne Henning z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, dodając, że obie herbaty stymulują rozwój populacji korzystnych mikroorganizmów w jelitach.

Naukowcy badali cztery grupy myszy, z których każda otrzymywała inny rodzaj pokarmu: niskotłuszczowy o wysokiej zawartości cukru, wysokotłuszczowy o wysokiej zawartości cukru, wysokotłuszczowy o wysokiej zawartości cukru z włączeniem ekstraktu z zielonej herbaty oraz wysokotłuszczowy o wysokiej zawartości cukru z włączeniem ekstraktu z czarnej herbaty.

Po upływie czterech tygodni masa ciała myszy otrzymujących ekstrakt z zielonej lub czarnej herbaty spadła do takiego samego poziomu jak u myszy otrzymujących pokarm o niskiej zawartości tłuszczu.

Zdaje się, że odstępienie od zdrowej diety to początek jej końca. Nic bardziej mylnego. Jak wskazują specjaliści, warto pozwolić sobie na tzw. cheat meal. To ich zdaniem pozwala nie tylko przetrwać dietę, ale również stracić więcej na wadze.

Po porównaniu próbek pobranych z jelita grubego okazało się, że u gryzoni otrzymujących jeden lub drugi ekstrakt występowało więcej bakterii regulujących utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz mniej bakterii związanych z otyłością. Jednak tylko u myszy spożywających ekstrakt z czarnej herbaty zaobserwowano wzrost populacji bakterii *Pseudobutyryvibrio*, co może wyjaśniać różnicę dotyczącą tego, w jaki sposób oba ekstrakty zmieniają metabolizm.

Polifenole pochodzące z zielonej herbaty są mniejsze, dlatego są szybko wchłaniane i docierają bezpośrednio do wątroby, wpływając na metabolizm tłuszczów. Polifenole zawarte w czarnej herbacie mają większy rozmiar, dlatego nie są absorbowane i pozostają w jelitach, gdzie stymulują rozwój korzystnych bakterii oraz powstawanie metabolitów biorących udział w regulacji przemiany materii - tłumaczy autorzy.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/27745.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy