

[Akceptuje](#)

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](#)

Zielona herbata obniża masę ciała



Naukowcy potwierdzają, zielona herbata ma wpływ na obniżenie masy ciała. Badania zespołu naukowców z Anglia Ruskin University wykazali, że zielona herbata zwiększa szybkość utleniania się tłuszczów.

Specjaliści poddali eksperymentowi grupę 14 aktywnych fizycznie mężczyzn. Siedmiu z ochotników przyjmowało kapsułki z ekstraktem z zielonej herbaty pozbawionej kofeiny, druga grupa otrzymywała placebo. Są to pierwsze badania, w trakcie których wykorzystano ekstrakt z zielonej herbaty pozbawiony kofeiny.

Badania wskazały, że u mężczyzn, którzy przyjmowali kapsułki z zielonej herbaty, poziom tkanki tłuszczowej zmniejszył się o 1,63 proc. w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej.

Odkrycia zespołu ujawniły, że u tych mężczyzn, którzy przyjmowali ekstrakt z bezkofeinowej zielonej herbaty, poziom ich tkanki tłuszczowej zmniejszył się o 1,63 procent, w porównaniu z osobami z grupy placebo. Równocześnie wydajność badanych z grupy pierwszej wzrosła o ponad 10 proc.

"Wiadomo, że zielona herbata jako napój może mieć wiele korzyści dla zdrowia, ponieważ zawiera stosunkowo dużą ilość składnika o nazwie EGCG. Jednak, aby dostarczyć wymaganej dawki należałoby wypijać przynajmniej siedem filiżanek naparu dziennie. W istocie, nasze badania wykazały, że zastosowanie ekstraktu z zielonej herbaty w połączeniu z ćwiczeniami może potencjalnie pomóc ludziom schudnąć" - podkreśla dr Justin Roberts.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22981.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego](#)

[Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy