

[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 ani jej ekstrakt nie pomaga w odchudzaniu

Regularne picie zielonej herbaty nie pomaga się odchudzić, choć faktycznie znajduje się w niej substancja przyspieszająca spalanie tłuszczu. Niestety, ekstrakt tej substancji też nie pomaga - pisze

„Medicine & Science in Sports & Exercise”.



To, że zielona herbata nie ma działania odchudzającego, wykazał niezależny raport opublikowany na początku grudnia 2012 r. przez Cochrane Database of Systematic Reviews. W tzw. randomizowanych badaniach, a zatem spełniających najostrejsze wymogi, analizowano jakie efekty daje ona po co najmniej trzech miesiącach regularnego jej spożywania. Okazało się, że u ludzi z nadwagą nie wykazuje ona żadnego zauważalnego efektu odchudzającego.

Kluczowym składnikiem zielonej herbaty jest galusan epigallokatechiny (ang. Epigallocatechin gallate - EGCG), flawonoid o właściwościach przeciwutleniających, który stanowi jedną trzecią suchej jej masy. Jest częstym składnikiem suplementów diety przyspieszającym przemianę materii. Z kolejnych obserwacji wynika jednak, że one również nie działają. Ekstrakt zielonej herbaty zawierający większe ilości EGCG nie daje bowiem efektu odchudzającego.

„Medicine & Science in Sports & Exercise” pisze, że wykazano to podczas badań 31 zdrowych mężczyzn. Jedni przez tydzień dwa razy dziennie zażywali preparat, którego zawartość EGCG odpowiadała ośmiu filiżankom zielonej herbaty. Osoby w drugiej grupie otrzymywały jedynie placebo, a w trzeciej - jedno i drugie, tzn. przez sześć dni zażywali placebo, a siódmego dnia otrzymali suplement.

Wszyscy ochotnicy na początku i na końcu tygodnia w jednakowym stopniu ćwiczyli na rowerze stacjonarnym. Badano też ich krew by sprawdzić jak przebiega u nich spalanie tłuszczu. Nie zauważono jednak, by było ono większe u tych osób, które zażywały ekstrakt zielonej herbaty.

źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16034.html>



21-01-2022

[Drugi rok pandemii i nastroje mieszkańców](#)

[Polski nie najweselsze](#)

Wynika z najnowszego sondażu CBOS.



21-01-2022

[Obraz depresji jest różny w mózgach kobiet i mężczyzn](#)

Naukowcy namierzyli te różnice.



21-01-2022

[Co dziesiąta osoba może zakażać po więcej niż 10 dniach](#)

Donoszą naukowcy na łamach pisma „International Journal of Infectious Diseases”.



21-01-2022

[Dlaczego ludzie oszukują samych siebie?](#)

Oszukiwanie się jest normalne, powszechne i może być przydatne, ale tylko na krótką metę.



21-01-2022

Jagody goji mogą chronić przed utratą wzroku związaną z wiekiem

Donosi pismo „Nutrients”.



21-01-2022

Badaczka z instytutu PAN - z prestiżowym grantem EMBO

Dotyczy procesów rakotwórczych w organizmie człowieka.



21-01-2022

Mutacje SARS-CoV-2 u jeleni skomplikowałyby strategię walki z pandemią

Ekspert: mutacje SARS-CoV-2 u jeleni skomplikowałyby strategię walki z pandemią



21-01-2022

[System oceny pracy naukowej powinien być przejrzysty](#)

Ocecił w rozmowie z PAP prawnik, prof. Piotr Stec z Uniwersytetu Opolskiego.

Informacje dnia: [Drugi rok pandemii i nastroje mieszkańców Polski nie najweselsze](#) [Obraz depresji jest różny w mózgach kobiet i mężczyzn](#) [Co dziesiąta osoba może zakażać po więcej niż 10 dniach](#) [Dlaczego ludzie oszukują samych siebie?](#) [Jagody goji mogą chronić przed utratą wzroku związaną z wiekiem](#) [Badaczka z instytutu PAN - z prestiżowym grantem EMBO](#) [Drugi rok pandemii i nastroje mieszkańców Polski nie najweselsze](#) [Obraz depresji jest różny w mózgach kobiet i mężczyzn](#) [Co dziesiąta osoba może zakażać po więcej niż 10 dniach](#) [Dlaczego ludzie oszukują samych siebie?](#) [Jagody goji mogą chronić przed utratą wzroku związaną z wiekiem](#) [Badaczka z instytutu PAN - z prestiżowym grantem EMBO](#)

Partnerzy