

[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](#)

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 wymagania, 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 epigalokatechiny (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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy