

[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 odstępianie 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/aktualnosci/27745.html>



03-10-2024

Studenci poszerzają wiedzę medyczną

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrozele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy