

[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 *Pseudobutyrvibrio*, 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

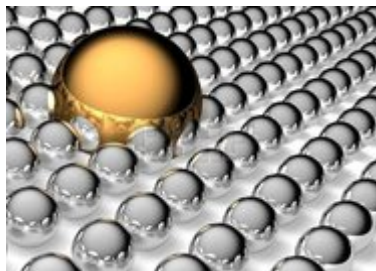
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27745.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy