

[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>



28-03-2024

Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.



27-03-2024

Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych

Odkrycie naukowców z UJ.



27-03-2024

Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów

Jednorazowo wypłacane stypendium wynosi 17 tys. zł.



27-03-2024

Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi

Pomoże w tym Krajowa Sieć Hematologiczna.



27-03-2024

Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę

Na świecie jest 600 transgranicznych zbiorników wód podziemnych.



27-03-2024

Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób

Pisze o tym pismo „AIP Advances”.



27-03-2024

Palacze mają w brzuchu więcej tłuszczu

To z kolei zwiększa ryzyko wielu chorób.



27-03-2024

[Nowe tworzywo ma rozwiązać problem mikroplastiku](#)

Naukowcy opracowali naturalny plastik produkowany z alg.

Informacje dnia: [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Polimer o właściwościach przeciwrzybiczych](#) [Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów](#) [Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi](#) [Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę](#) [Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Polimer o właściwościach przeciwrzybiczych](#) [Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów](#) [Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi](#) [Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę](#) [Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Polimer o właściwościach przeciwrzybiczych](#) [Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów](#) [Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi](#) [Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę](#) [Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób](#)

Partnerzy