

[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>



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