

### [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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Odchudzająca moc czerwonej herbaty

Procesy fermentacyjne zachodzą w niej krócej niż w czarnej, zawiera zatem więcej enzymów i polifenoli. To właśnie im zawdzięcza odchudzające właściwości. Polifenole (taniny) regulują wydzielanie żółci i ułatwiają trawienie, przyspieszają też zamianę tłuszczu w energię. A co bardzo ważne - obniżają poziom cholesterolu. Wszystkie odmiany herbaty zawierają sporo związków mineralnych i mikroelementów oraz kofeiny, polifenoli (garbników), manganu, wapnia, fluoru (dlatego chroni zęby przed próchnicą), olejków eterycznych i białka. Poprawiają pamięć, normalizują ciśnienie, działają moczopędne. A ostatnie przeprowadzone badania dowodzą, że zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych.

Herbaty czerwone produkuje się głównie w południowo-wschodnich Chinach i na Tajwanie. W odmianie Puszhong proces fermentacji jest jeszcze krótszy. Wykorzystuje się ją do produkcji np. herbat jaśminowych. Odmiana Pu-erh - najskuteczniejsza w walce z nadwagą - dodatkowo po procesie fermentacji musi jeszcze dojrzewać w odpowiednich warunkach. Najlepsze, a zarazem najdroższe herbaty leżakują nawet ponad 50 lat. To prawda, że herbata wspomaga spalanie tłuszczu, ale samo jej picie nas nie odchudzi. Będzie natomiast skutecznym sprzymierzeńcem mądrej diety. Jeśli zaczniesz jeść mniej kalorycznie i będziesz pić 5-6 filiżanek czerwonej herbaty dziennie, szybciej zauważysz efekty.

Co ciekawe herbata zawiera tę samą kofeinę co kawa, ale jej działanie jest nieco inne. Kofeina z kawy szybko się wchłania, dając natychmiastowe pobudzenie układu krwionośnego. Ta w herbacie przyswajana jest znacznie wolniej (z powodu sporej ilości polifenoli – garbników, którym herbata zawdzięcza swój smak), ale dłużej pozostaje w organizmie. Ożywia więc łagodnie i efekt jest długotrwały.

*Magdalena Lech*

<http://laboratoria.net/home/11431.html>

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**