

[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](#)

Zielona herbata ani jej ekstrakt nie pomaga w odchudzaniu

Regularne picie zielonej herbaty nie pomaga się odchudzić, choć faktycznie znajduje się w niej substancja przyspieszająca spalanie tłuszczu. Niestety, ekstrakt tej substancji też nie pomaga - pisze „Medicine & Science in Sports & Exercise”.



To, że zielona herbata nie ma działania odchudzającego, wykazał niezależny raport opublikowany na początku grudnia 2012 r. przez Cochrane Database of Systematic Reviews. W tzw. randomizowanych badaniach, a zatem spełniających najostrejsze wymogi, analizowano jakie efekty daje ona po co najmniej trzech miesiącach regularnego jej spożywania. Okazało się, że u ludzi z nadwagą nie wykazuje ona żadnego zauważalnego efektu odchudzającego.

Kluczowym składnikiem zielonej herbaty jest galusan epigalokatechiny (ang. Epigallocatechin gallate - EGCG), flawonoid o właściwościach przeciwutleniających, który stanowi jedną trzecią suchej jej masy. Jest częstym składnikiem suplementów diety przyspieszającym przemianę materii. Z kolejnych obserwacji wynika jednak, że one również nie działają. Ekstrakt zielonej herbaty zawierający większe ilości EGCG nie daje bowiem efektu odchudzającego.

„Medicine & Science in Sports & Exercise” pisze, że wykazano to podczas badań 31 zdrowych mężczyzn. Jedni przez tydzień dwa razy dziennie zażywali preparat, którego zawartość EGCG odpowiadała ośmiu filiżankom zielonej herbaty. Osoby w drugiej grupie otrzymywały jedynie placebo, a w trzeciej - jedno i drugie, tzn. przez sześć dni zażywali placebo, a siódmego dnia otrzymali suplement.

Wszyscy ochotnicy na początku i na końcu tygodnia w jednakowym stopniu ćwiczyli na rowerze stacjonarnym. Badano też ich krew by sprawdzić jak przebiega u nich spalanie tłuszczu. Nie zauważono jednak, by było ono większe u tych osób, które zażywały ekstrakt zielonej herbaty.

źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16034.html>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#)

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy