

[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 epigallokatechiny (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>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy