

### [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](#)

## Czarna herbata wspomaga odchudzanie

**Czarna herbata, podobnie jak zielona, sprzyja utracie zbędnych kilogramów poprzez modyfikację mikrobiomu jelitowego - informuje "European Journal of Nutrition".**

"Dotychczas wiedzieliśmy, że polifenole zawarte w zielonej herbacie są skuteczniejsze i dostarczają

większych korzyści dla zdrowia niż te zawarte w czarnej herbacie, dlatego, że są absorbowane do krwi i tkanek. Nasze badania sugerują, że czarna herbata za pośrednictwem mechanizmu regulującego mikrobiom również może wspomagać zdrowie oraz utrzymywanie prawidłowej wagi" - zauważa autorka analizy dr Susanne Henning z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, dodając, że obie herbaty stymulują rozwój populacji korzystnych mikroorganizmów w jelitach.

Naukowcy badali cztery grupy myszy, z których każda otrzymywała inny rodzaj pokarmu: niskotłuszczowy o wysokiej zawartości cukru, wysokotłuszczowy o wysokiej zawartości cukru, wysokotłuszczowy o wysokiej zawartości cukru z włączeniem ekstraktu z zielonej herbaty oraz wysokotłuszczowy o wysokiej zawartości cukru z włączeniem ekstraktu z czarnej herbaty.

Po upływie czterech tygodni masa ciała myszy otrzymujących ekstrakt z zielonej lub czarnej herbaty spadła do takiego samego poziomu jak u myszy otrzymujących pokarm o niskiej zawartości tłuszczu.

Zdaje się, że odstępianie od zdrowej diety to początek jej końca. Nic bardziej mylnego. Jak wskazują specjaliści, warto pozwolić sobie na tzw. cheat meal. To ich zdaniem pozwala nie tylko przetrwać dietę, ale również stracić więcej na wadze.

Po porównaniu próbek pobranych z jelita grubego okazało się, że u gryzoni otrzymujących jeden lub drugi ekstrakt występowało więcej bakterii regulujących utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz mniej bakterii związanych z otyłością. Jednak tylko u myszy spożywających ekstrakt z czarnej herbaty zaobserwowano wzrost populacji bakterii *Pseudobutyryvibrio*, co może wyjaśniać różnicę dotyczącą tego, w jaki sposób oba ekstrakty zmieniają metabolizm.

Polifenole pochodzące z zielonej herbaty są mniejsze, dlatego są szybko wchłaniane i docierają bezpośrednio do wątroby, wpływając na metabolizm tłuszczów. Polifenole zawarte w czarnej herbacie mają większy rozmiar, dlatego nie są absorbowane i pozostają w jelitach, gdzie stymulują rozwój korzystnych bakterii oraz powstawanie metabolitów biorących udział w regulacji przemiany materii - tłumaczy autorzy.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27745.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**