

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22981.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