

[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.

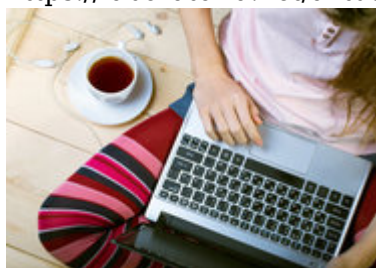
Badania wskazały, że u mężczyzn, którzy przyjmowali kapsułki z zielonej herbaty, poziom tkanki tłuszczowej zmniejszył się o 1,63 proc. w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej.

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>



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