

## **Filizanka tego najbardziej znanego napoju na świecie pomoże ci spalić tłuszcz**

(Onet.pl 12.10.2011)

**Zielona herbata znacznie spowalnia odkładanie się tkanki tłuszczowej, przekonują naukowcy. Dlatego po obfitym posiłku warto sięgnąć po filiżankę zielonej herbaty.**

Według najnowszych badań zawarty w zielonej herbacie polifenol galusan epigallokatechiny (EGCG) w znaczący sposób spowalnia przyrost wagi spowodowany tłustą dietą.

Eksperyment przeprowadzony na otyłych myszach, których dieta bogata była w niezdrowe tłuszcze, a którym podawano EGCG, wskazał, że przybierały one na wadze o 45 proc. wolniej. Co więcej zauważono, że myszy, którym podawano suplement, przyswajały o 30 proc. mniej tłuszczu, niż zwierzęta, którym nie podawano EGCG.

- Mamy tu do czynienia z dwoma zjawiskami. Po pierwsze: EGCG spowalnia przyswajanie tłuszczu. Po drugie: spowalnia proces tycia - wyjaśnia dr Joshua Lambert, ekspert z Penn State University.

Jednocześnie badania wykazały, że picie zielonej herbaty nie zmniejsza apetytu. Badane myszy, którym podawano suplement pozyskiwany z zielonej herbaty, jadły dokładnie tyle samo, co myszy z grupy kontrolnej.

Również ostatnie badania przeprowadzone na ludziach, wykazały, że picie kilku filiżanek zielonej herbaty dziennie pomaga kontrolować masę ciała.

- Dysponujemy niewielką ilością danych, ale ostatnie badania pokazują, że osoby, które piją przynajmniej jedną filiżankę zielonej herbaty dziennie dostrzegły jej wpływ na poprawę wyglądu sylwetki - potwierdza dr Lambert.

Zielona herbata może mieć również charakter profilaktyczny. Badania wskazały, że chude myszy, którym podawano suplement diety, nie przybierały na wadze, mimo podawania śmieciowego jedzenia.

Źródło: PAP Life