

# Zielona herbata nie tylko odchudza - sprawdź, dlaczego warto ją pić

(Onet.pl - 29.11.2011)

Poza wodą, herbata jest jednym z najczęściej spożywanych napojów na świecie. Występuje w bardzo wielu odmianach. Najpopularniejsze to czarna, ulung (niebieska) i zielona. Ta ostatnia jest produktem najmniej przetworzonym, liście poddaje się suszeniu bezpośrednio po zerwaniu. Sprawia to, że zawiera najwięcej cennych składników, ponieważ nie traci ich w procesie fermentacji.



## Co zawiera?

Zielona herbata zawiera szereg aktywnych substancji, m. in.:

- katechiny, to jedne z najważniejszych składników naparu - to właśnie one pomagają w spalaniu zbędnych kilogramów.
- polifenole, karotenoidy, luteinę - to dzięki nim herbata ma tak silne właściwości antyoksydacyjne.
- teaninę - aminokwas, który występuje w dużych ilościach w prawie każdej odmianie herbaty; może podnosić poziom serotoniny, działa tonizująco; odpręża i relaksuje.
- kofeinę - wprawdzie zielona herbata nie zawiera jej zbyt wiele, ale wystarczająco dużo by nasilić termogenezę, co może sprzyjać przyspieszeniu metabolizmu.

## Herbaciane odchudzanie

O odchudzającym działaniu zielonego naparu słyszał chyba każdy. Okazuje się, że zawarte w niej substancje aktywne mogą hamować apetyt, przyspieszać metabolizm, zwiększać termogenezę, hamować odkładanie tkanki tłuszczowej, a jednocześnie przyspieszać przemianę materii. Niedawno naukowcy odkryli również, że zielona herbata hamuje wchłanianie tłuszczu!

Warto również podkreślić, że zielona herbata, nawet w dużych ilościach nie powoduje skutków ubocznych, jak pobudzenie czy drażliwość, nie podnosi również ciśnienia, jest więc bezpieczna dla osób z problemami sercowymi.

## Napar pełen zdrowia

Spalanie tłuszczu to nie wszystko. Zielona herbata ma bardzo silne działanie antyoksydacyjne. Zmniejsza ilość wolnych rodników, poprawia stan skóry, może pomóc w walce ze zmarszczkami i rozstępami. Działa ochronnie na wątrobę i układ pokarmowy, oddziałuje korzystnie na poziom cholesterolu, pomaga w ochronie oczu. Wykazuje również właściwości przeciwnowotworowe.