

Комбучу, ферментированный чайный напиток, связывают со здоровьем кишечника. Новая научная работа также продемонстрировала, что он может способствовать потере веса.

Хизер Виола, доктор остеопатии, врач первичной медико-санитарной помощи и доцент кафедры медицины в госпитале Маунт-Синай, говорит, что некоторые свойства чайного гриба могут способствовать снижению веса. Это улучшение состояние кишечника, печени, антиоксидантные и антибактериальные свойства, контроль диабета 2 типа.

Правда, новое исследование, опубликованное в PLOS Genetics, не даёт окончательных доказательств того, что комбуча помогает сбросить вес. Но попробовать этот напиток вы всё равно можете.



Oleg Breslavtsev / Getty Images

Специалисты, проводившие новое исследование, выяснили, как чайный гриб влияет на

вид червей *C. elegans*. Этим червей кормили микробами, связанными с чаем комбуча. В результате у них снизился уровень липидов (жировых соединений). При этом микробы вызвали в кишечнике реакцию, похожую на голодание.

В выводах авторы исследования указали, что чайный гриб изменяет метаболизм червей. Но есть и ограничения: например, то, что работа не даёт представления, происходит ли то же самое у людей.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***