

Известно, что некоторые чаи могут привести к снижению веса за счёт антиоксидантов. Эти вещества ускоряют обмен веществ и помогают в переваривании пищи. Вот на какие виды этого напитка нужно обращать внимание.

**Зелёный чай.** Согласно результатам исследований, экстракт этого чая может повысить скорость метаболизма и процесс сжигания жира. Особенно это касается жира в области живота. Зелёный чай также содержит кофеин: он усиливает обмен веществ и использование организмом жира в качестве энергии.

**Чёрный чай.** В его состав входят полифенолы. Они могут эффективнее защищать от ожирения, чем те, что есть в зелёном чае. Также в чёрном чае обычно кофеина больше, чем в других видах чая.

**Имбирный чай.** Регулярное употребление добавок с имбирём помогает снизить общую массу тела. Имбирь, кроме того, способствует поддержанию здорового пищеварения.

**Чай из гибискуса.** Экстракт гибискуса помогает уменьшить накопление жира в организме. Правда, эксперты отмечают, что для достижения значительных результатов в снижении веса нужны большие дозы гибискуса.



Guido Mieth / Getty Images

**Мятный чай.** Антиоксиданты и ментол в нём поддерживают здоровье пищеварительной системы.

**Чай улун.** Согласно некоторым исследованиям, употребление этого чая в течение пары недель ускоряет окисление жиров, то есть то, как организм расщепляет жирные кислоты для производства энергии. Другая научная работа показала, что чай улун может способствовать снижению веса благодаря снижению уровня сахара в крови и инсулина.

**Белый чай.** Результаты исследований демонстрируют, что его регулярное употребление может помочь защититься от ожирения и поддержать усилия по снижению веса.

**Чай ройбуш.** Этот чай не содержит кофеина. Полифенолы и флавоноиды в чае ройбуш помогают регулировать уровень сахара в крови и уменьшают жировые отложения.

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