

Зелёный чай содержит катехины: в частности, галлат эпигаллокатехина (EGCG). Этот мощный антиоксидант борется со свободными радикалами и с воспалением. По мнению экспертов, лучше всего пить этот чай утром, перед завтраком.

Если вы пьёте зелёный чай первым делом с утра, то получаете из него полезные катехины. Исследования показывают, что белки, клетчатка и некоторые минералы могут ухудшить усвоение и переработку организмом флавоноидов в составе этого чая.

Употребление зелёного чая слишком близко к приёму пищи может препятствовать усвоению железа. Поэтому Крисси Арсено, зарегистрированный диетолог-нутрициолог в Trainer Academy, рекомендует пить такой чай хотя бы за два часа до или после еды. Это максимизирует усвоение антиоксидантов.



Getty Images

Зелёный чай некоторые пьют перед сном. Но проблема в том, что он содержит кофеин – около 30 мг на чашку. Это может помешать вам заснуть или нарушить сон.

С утра натошак: названо лучшее время для употребления
зелёного чая

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