

Зелёный чай может дать множество преимуществ для здоровья. Например, он поддерживает в норме микробиом кишечника, снижает вероятность развития рака толстой кишки.

Вот какие плюсы для пищеварения вы получите, если станете пить зелёный чай.

Уменьшение воспаления пищеварительного тракта. Это происходит за счёт катехинов в зелёном чае. В ходе одного исследования было обнаружено, что те, кто выпивал литр этого чая в дополнение к стандартной подготовке кишечника перед колоноскопией, намного меньше страдали тошнотой, рвотой, болями в животе, чем те, кто зелёный чай не пил.

Снижение усвоения крахмала. Зелёный чай блокирует переваривание крахмала, который организм расщепляет на сахар и использует в качестве источника энергии.



Stefania Pelfini, La Waziya Photography / Getty Images

Изменённый микробиом кишечника. Зелёный чай способен стимулировать рост

определённых микроорганизмов и останавливает рост менее желательных их видов.

Снижение риска возникновения рака толстой кишки. Согласно результатам исследований на людях и животных, полифенолы в зелёном чае отличаются противораковой активностью. Исследователи считают, что это результат того, как этот чай меняет микробиом кишечника и ротовой полости.

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