

Врач-диетолог Анна Белоусова опровергла эффект чайного гриба (комбучи) для похудения без соблюдения диеты.

По словам диетолога, комбуча на самом деле содержит пробиотики, витамины группы В и антиоксиданты. Чайный гриб — здоровая альтернатива сладким напиткам, той же газировке.

При этом можно услышать утверждения, что комбucha помогает похудеть и избавиться от проблем ЖКТ. За счёт этого напиток стал популярным, в том числе в кафе и интернет-магазинах. Также ходят слухи, что чайный гриб способствует повышению иммунитета.

«Можно пить его литрами, и если не придерживаться диеты, если иметь гиперкалорийное питание, то, к сожалению, эффекта не будет», — подчеркнула Белоусова.

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