

Существует множество напитков, которые, по словам пользователей соцсетей, помогают сбросить вес. Но на самом деле самый эффективный способ похудеть – сочетать регулярные занятия спортом, здоровый сон и правильное питание. В этом случае зелёный чай действительно будет способствовать снижению веса.

По словам Деборы Мёрфи, магистра наук, консультанта-диетолога, зелёный чай считается лучшим напитком для снижения веса. И этому есть несколько объяснений.

Вы потребляете меньше добавленного сахара. Если вы замените подслащённые сахаром напитки на несладкий зелёный чай, то станете потреблять меньше калорий.

Лучше работает метаболизм, и вы быстрее восстанавливаетесь после физических упражнений. В зелёном чае содержится больше всего катехинов, связанных с повышенным обменом веществ и стимулирующих организм расщеплять жир для получения энергии. Одно исследование с участием мужчин и женщин среднего возраста показало, что катехины в чае значительно увеличили расход энергии (то есть помогли сжигать больше калорий в течение дня).

В ходе научной работы 2022 года было обнаружено также, что у женщин, которые выпивали четыре или более чашек зелёного чая в сутки, был на 44% ниже риск развития абдоминального ожирения.

Кроме того, антиоксиданты в этом чае могут уменьшить стресс и воспалительную реакцию после занятий спортом.



Elena Fedorina / Getty Images

Кофеин делает энергичнее. По мнению учёных, 3-4 чашек зелёного чая в день влияют на снижение веса.

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