16 Οκτωβρίου 2017

Αυτά είναι τα καλύτερα τσάγια για το λίπος στην κοιλιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το τσάι βοηθά στο αδυνάτισμα, όμως ποια τσάγια είναι τα πιο αποτελεσματικά; Δείτε τα καλύτερα βάσει ερευνών για μείωση του βάρους και κάψιμο λίπους.

Το πιο δημοφιλές αρωματικό ρόφημα έχει πολλά περισσότερα να μας προσφέρει από την ιδιαίτερη γεύση του και την τόνωση που χαρίζει.

Η κατανάλωση τσαγιού σε μια σωστή διατροφή συνδέεται με μπόλικα οφέλη για την υγεία, μεταξύ των οποίων και η πολυπόθητη απώλεια βάρους.

Δείτε παρακάτω ποια είδη είναι βάσει ερευνών τα πιο αποτελεσματικά στον συγκεκριμένο τομέα.

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι αποτελεί εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, βοηθά στον έλεγχο του βάρους, στο σάκχαρο, την καρδιά και το κυκλοφορικό. Επίσης, μπορεί να αυξήσει το μεταβολικό ρυθμό (θερμογένεση) και την οξείδωση λιπών, ενώ πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι μπορεί να μειώσει το σωματικό βάρος και την περιφέρεια μέσης. Αντίστοιχες ιδιότητες έχει και το τσάι macha, ένα είδος συμπυκνωμένης σκόνης πράσινου τσαγιού.

Μαύρο τσάι

Πρόκειται για ένα είδος τσαγιού το οποίο έχει περάσει μεγαλύτερη οξείδωση από τα υπόλοιπα ήτοι μια χημική διεργασία η οποία γίνεται όταν τα φύλλα του τσαγιού εκτίθενται στον αέρα. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει πως το μαύρο τσάι μπορεί να

βοηθήσει στο αδυνάτισμα. Σε μια μελέτη όσοι έπιναν μαύρο τσάι κάθε μέρα για τρεις μήνες επιτάχυναν την διαδικασία απώλειας βάρους και μείωσαν την περιφέρεια μέσης, επίδραση που μπορεί να οφείλεται στις φλαβόνες, ουσίες που περιέχει το μαύρο τσάι με αντιοξειδωτική δράση. Μάλιστα σε αυτήν εδώ την έρευνα όσοι ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε φλαβόνες είχαν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος.

Τσάι Oolong

Το Oolong ειναι το “μισοζυμωμένο” τσάι, μία κατηγορία δηλαδή μεταξύ μαύρου και πράσινου τσαγιού, με χαρακτηριστικό φρουτώδες άρωμα και ιδιαίτερη γεύση. Σε μια μελέτη, υπέρβαρα άτομα που έπιναν κάθε μέρα το συγκεκριμένο τσάι για έξι εβδομάδες μείωσαν τόσο το βάρος τους όσο και το ποσοστό λίπους, με τους μελετητές να αναφέρουν ότι το εν λόγω τσάι επιτάχυνε τον μεταβολισμό τους. Σε μια μικρότερη μελέτη, όσοι κατανάλωσαν τσάι oolong για τρεις ημέρες είχαν ταχύτερο μεταβολισμό σε σχέση με όσους έπιναν νερό. Το τσάι αύξησε την κατανάλωση ενέργειας στο σώμα τους κατά 2,9% ήτοι περί τις 280 θερμίδες ανά ημέρα κατά μέσο όρο.

Λευκό τσάι

Το λευκό τσάι αποτελεί το λιγότερο επεξεργασμένο είδος τσαγιού και έχει τα υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών από τα τέσσερα είδη τσαγιού, γεγονός που το καθιστά «όπλο» (και) κατά του καρκίνου. Η επίδρασή του στο αδυνάτισμα αν και χρήζει περαιτέρω μελέτης είναι πιθανή. Σε κάποιες μελέτες το λευκό και το πράσινο τσάι λόγω των κατεχινών μπορούν να βοηθήσουν στο αδυνάτισμα. Επισης, σε μια άλλη έρευνα, το εκχύλισμα λευκού τσαγιού ενίσχυσε την διάλυση των λιποκυττάρων σε δοκιμαστικούς σωλήνες, προλαμβάνοντας την δημιουργία νέων.

Τσάγια βοτάνων

Φτιάχνονται απο μείξη βοτάνων, φρούτων και μπαχαρικών και σε αντίθεση με τα υπόλοιπα τσάγια δεν έχουν καφεΐνη. Τα πιο δημοφιλή είναι το τσάι Rooibos και το τσάι με τζίντζερ. Αν και τα συστατικά τους διαφέρουν από προϊόν σε προϊόν, κάποιες μελέτες δείχνουν ότι τα τσάγια με βότανα βοηθουν στην απώλεια βάρους και τη μείωση του λίπους. Σε αυτήν εδώ για παράδειγμα σε ποντίκια ένα τσάι βοτάνων μείωσε το βάρος και εξισορρόπησε τα επίπεδα ορμονών, ενώ σε αυτήν εδώ το τσάι Rooibos ήταν αρκετά αποτελεσματικό στο κάψιμο λίπους και σε αυτήν εδώ αύξησε τον μεταβολισμο του λίπους και βοήθησε στο να μπλοκαριστεί η δημιουργία λιποκυττάρων.

Πηγή: in2life.gr