

Herbata czerwona czy zielona w walce z nadwagą?

2019-10-07 | Autor: [admin](#) | [Herbata zielona](#), [Herbaty świata](#), [Odchudzanie](#)

Zielona i czerwona herbata

Herbaty świata od wieków są spożywane, głównie ze względu na ich walory smakowe. Jednak od kiedy zapanowała epidemia nadwagi i otyłości, podejście do żywności się zmieniło. Znaczenie ma już nie tylko smak, ale przede wszystkim wartości odżywcze i pozytywny wpływ na organizm. Lekarze i dietetycy poszukują produktów, które realnie mogą wspomóc proces odchudzania i ułatwić pacjentom zrzucenie zbędnych kilogramów. Do takich napojów należą zielona i **czerwona herbata**. Zanim odwiedzimy [sklep z herbatami](#), warto dowiedzieć się więcej o działaniu różnych jej gatunków.

Herbata czerwona i jej właściwości


Herbaty czerwone są od dawna uważane za produkt odchudzający. Faktycznie, zawarte w nich składniki, przy zachowaniu odpowiedniego bilansu kalorycznego i aktywności fizycznej, mogą pomóc w utracie zbędnej tkanki tłuszczowej. Sposób fermentacji, której poddawana jest **herbata czerwona** zapewnia o wiele większą zawartość garbników, czyli związków z rodziny polifenoli, niż w innych gatunkach herbaty. Polifenole regulują pracę układu pokarmowego, a także przyspieszają metabolizm tłuszczów. Jest to możliwe, ponieważ wspomagają wydzielanie żółci, odpowiedzialnej za trawienie tych składników odżywczych. Dzięki temu, tłuszcz szybciej jest użytkowany jako energia dla organizmu i w mniejszym stopniu odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej.

Zielona herbata

Herbata zielona również ma działanie wspomagające odchudzanie, choć w mniejszym stopniu. Regularne picie zielonej herbaty normalizuje poziom glukozy we krwi, czyli zmniejsza apetyt, ułatwiając przestrzeganie diety. Warto spożywać ją po posiłku, ponieważ ze względu na swój smak, zwiększa uczucie sytości.

Którą herbatę wybrać?

Zarówno **zielona herbata**, jak i czerwona, mogą przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej. Szybszych i bardziej widocznych efektów należy jednak spodziewać się, regularnie spożywając herbatę czerwoną. Należy pamiętać, że żadna z herbat nie zastąpi stosowania zbilansowanej diety i regularnej aktywności fizycznej.

 Szukaj ...

NAJNOWSZE WPISY

- > [Herbata z imbirem w wersji zielonej i czarnej](#)
- > [Herbata czerwona czy zielona w walce z nadwagą?](#)
- > [Najlepsze herbaty zielone aromatyzowane](#)
- > [Herbaty świata w lodach](#)
- > [Zielona herbata w restauracji](#)

KATEGORIE

- > [Herbata zielona](#)
- > [Herbaty świata](#)
- > [Napary](#)
- > [Odchudzanie](#)

POLECANE STRONY

- > [Herbata czarna](#)
- > [Herbata czerwona](#)
- > [Katalog stron](#)
- > [Napary owocowe](#)

TAGI