

5 powodów, by pić codziennie zieloną herbatę

data aktualizacji: 2022.05.18



Korzystne właściwości zielonej herbaty nie są tajemnicą. Ale jak wiesz, wszystko jest trucizną i wszystko jest lekarstwem. Jediną różnicą jest dawkowanie. Jak dużo można go zatem spożywać, aby uzyskać maksymalne korzyści bez negatywnego wpływu na zdrowie?

Zielona herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie. Bo...

1. Zielona herbata poprawia funkcję mózgu

Zielona herbata działa jak łagodny środek pobudzający, który zarówno pomaga nam się skupić, jak i odprężyć umysł w dobry sposób. To właśnie ten stan umysłu najbardziej sprzyja pracy.

[Kofeina w herbacie](#) zwiększa aktywność neuronów i stężenie neuroprzekaźników (takich jak dopamina i noradrenalina), dzięki czemu myślimy skuteczniej i szybciej, nie doświadczając skutków ubocznych, które często występują w przypadku kawy. Naukowcy już dawno udowodnili, że kofeina stosowana z umiarem może poprawić wiele funkcji naszego mózgu, w tym nastrój, czujność, czas reakcji i pamięć.

2. Zielona herbata może pomóc ci schudnąć

Wszyscy wiemy, że aby schudnąć, trzeba przede wszystkim więcej ćwiczyć i prawidłowo się odżywiać, zielona herbata może być dodatkowym czynnikiem pomagającym w utracie zbędnych

kilogramów. To zasługa galusanu epigallokatechiny (EGCG), głównego przeciwutleniacza zawartego w zielonej herbacie. To właśnie ona sprzyja uwalnianiu hormonów, które stymulują rozpad tłuszczu. Przy okazji, w tym przypadku EGCG (jak również L-teanina) działa również razem z kofeiną, tworząc kolejną korzystną dla nas synergję. [Zielona herbata wspomaga odchudzanie](#) razem z ćwiczeniami: jej tempo spalania tłuszczu wzrasta kilkakrotnie podczas ćwiczeń. EGCG przyspiesza też procesy metaboliczne, co również ma pozytywny wpływ na Twoją sylwetkę i ogólny stan zdrowia.

3. Zielona herbata normalizuje ciśnienie krwi

Inną cenną [właściwością zielonej herbaty](#) jest normalizowanie ciśnienia krwi. Podczas gdy kawa zazwyczaj podnosi ciśnienie krwi, a następnie może je obniżyć, zielona herbata ma prawdziwie magiczne działanie: może pomóc zarówno osobom z nadciśnieniem, jak i z hipotensją, przywracając ciśnienie krwi do normy i chroniąc nas między innymi przed zawałem.

4. Zielona herbata chroni przed cukrzycą

Badania pokazują, że zielona herbata może poprawić wrażliwość na insulinę i obniżyć poziom cukru we krwi, zmniejszając tym samym ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Według przeglądu 7 badań z udziałem około 300 000 osób, osoby pijące herbatę miały o 18% mniejsze szanse na zachorowanie na cukrzycę.

5. Zielona herbata chroni przed bakteriami

Katechiny zawarte w zielonej herbacie, a zwłaszcza nasz ulubiony EGCG, pomagają zwalczać bakterie, zwłaszcza w połączeniu z antybiotykami, a także niektóre wirusy, w tym Covid. Dlatego dodanie tego napoju do swojej diety podczas choroby wirusowej lub bakteryjnej jest naprawdę dobrym pomysłem. Katechiny są też dobre dla jamy ustnej: eliminują nieprzyjemny zapach i hamują rozwój bakterii powodujących powstawanie płytki nazębnej i próchnicy.

Biorąc pod uwagę powyższe, nie jest przesadą stwierdzenie, że zielona herbata jest jednym z najbardziej sprawdzonych i bezpiecznych sposobów na poprawę zdrowia. Czy nie zgodzisz się z tym?

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/5-powodow-by-pic-codziennie-zielona-herbate,19993.htm>