

Czerwona herbata - działa nie tylko odchudzająco!

Czerwona herbata jest najchętniej wybierana podczas odchudzania. Przypisuje się jej właściwości ułatwiające trawienie, przyspieszające redukcję cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a dzięki swoim składnikom wykazuje także działanie antynowotworowe. Ma ogromne znaczenie wspomagające redukcje zbędnych kilogramów.

Dostępne na polskim rynku herbaty są podzielone względem pochodzenia składników z uwzględnieniem aktywnych substratów z określonych części roślin, ich właściwości, działań i wpływu na ocenę sensoryczną produktu. Wywołują one wzrost sekrecji enzymów trawiennych, a hamują lipazę utrudniającą emulgację tłuszczów i w ten sposób ograniczają jego wchłanianie, a następnie gromadzenie w organizmie. Picie czerwonej herbaty jest bezpieczne dla zdrowia, jednakże ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży i dzieci, a także osoby z chorobą wrzodową.

Jak działa czerwona herbata?

Czerwona herbata to odmiana oolong uzyskiwana w wyniku fermentacji częściowej. Enzymy w niej zawarte nie zostały całkowicie dezaktywowane. **Zawiera polifenole, które są wchłaniane przez śluzówkę jelit i rozprowadzane po organizmie, a następnie wydalane do żółci oraz moczu.** Głównym przedstawicielem herbat czerwonych jest herbata Pu-erh. Jest ona najczęściej spożywana przez osoby przechodzące na dietę, odchudzające się.

Właściwości czerwonej herbaty

To dzięki polifenolom czerwona herbata wykazuje właściwości zapobiegające tworzeniu się wolnych rodników, a co za tym idzie obniża ryzyko rozwoju niektórych chorób, procesów nowotworowych, a także chroni przed występowaniem nadciśnienia tętniczego czy miażdżycy. Dla zachowania wszystkich właściwości należy ją zalewać wodą o temperaturze nie przekraczającej 95⁰C i pozostawiać na kilka minut pod przykryciem. Czerwona herbata zawiera kofeinę w ilości ok 15mg. Jest to kofeina o nieco innych właściwościach, mianowicie o działaniu wolniejszym i łagodniejszym efekcie pobudzenia, który w przeciwieństwie do kofeiny zawartej w kawie, utrzymuje się przez cały dzień. Jej właściwości antyoksydacyjne są najsłabsze w porównaniu z herbatami zielonymi czy też czarnymi, jednakże zawarte w niej polifenole najlepiej wychwytyują wolne rodniki uszkodzające komórki organizmu.



Czerwona herbata chroni przed występowaniem nadciśnienia tętniczego czy miażdżycy.

Czerwona herbata a odchudzanie

Jest to herbata bardzo aromatyczna i ciemna, o specyficznym smaku. Wpływa bezpośrednio na przewód pokarmowy pobudzając procesy trawienia, dzięki zwiększeniu wydzielania soków trawiennych. Polifenole z kolei hamują lipazę żołądkową, a także trzustkową. Zaburzona w ten sposób emulgacja tłuszczu powoduje zwiększoną termogenezę wywołaną wzrostem wydatków energetycznych. Wspomaga pracę jelit, pobudzając enzymy ułatwia proces trawienia i zapobiega występowaniu zaparć.

Nieodłącznym elementem odpowiadającym za skuteczność działania czerwonej herbaty w procesie odchudzania jest regularność jej spożywania.

W badaniach klinicznych osoby spożywające ją przez okres miesiąca uzyskiwały efekt utraty masy ciała do 5 kilogramów. Zaleca się spożywanie 3 filiżanek dziennie o różnych porach. Ze względu na właściwości obniżające wchłanianie żelaza należy napar spożywać minimum 30 minut po posiłku. Na powyższy aspekt powinny zwrócić uwagę osoby z niedokrwistością, anemią.

Czy picie czerwonej herbaty niesie za sobą skutki uboczne?

Czerwona herbata wykazuje właściwości moczopędne, stąd też należy zachować umiar. **Przede wszystkim spożywanie jej w dużej ilości powoduje zaburzenia wodno - elektrolitowe i odwodnienie, co niesie ze sobą poważne konsekwencje w postaci utraty wody oraz cennych składników mineralnych.**

Dla przykładu utrata potasu, składnika mineralnego wpływającego na funkcjonowanie całego organizmu, powoduje dolegliwości i skurcze mięśni, zdenerwowanie, omdlenia, czy też chroniczne uczucie osłabienia, zmęczenia. Ze względu na działanie pobudzające funkcjonowanie przewodu pokarmowego herbaty czerwonej powinny unikać osoby cierpiące na wrzody żołądka. Kobiety w ciąży powinny jej spożycie konsultować z lekarzem. Spowodowane jest to właściwościami związków biologicznie czynnych, które mogą wpływać na rozwój płodu. Z kolei u dzieci jej konsumpcję należy ograniczać.

Herbaty czerwone wykazują działanie wspomagające proces odchudzania. Należy pamiętać, że najlepsze efekty redukcji masy ciała uzyskuje się przestrzegając diety odpowiednio dobranej do swojego zapotrzebowania energetycznego i łącząc ją ze zwiększoną aktywnością fizyczną, a wszelkie herbaty oraz mieszanki ziół mają za zadanie tylko wspomagać niniejszy proces.

[Kup herbatę z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Piśmiennictwo:

1. She-Ching W. et al. *Antimutagenic and antimicrobial activities of pu-erh tea*
2. Ostrowska J. *Herbaty- naturalne źródło antyoksydantów.*
3. Lipińska A. *Czerwony eliksir smoków.*
4. Stańczyk A. *Właściwości zdrowotne wybranych gatunków herbat.*

Author: Barbara Kalita

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/czerwona-herbata-dziala-nie-tylko-odchudzajaco>

