

دراسة تحدد نوع من المشروبات يساعد في تقليل دهون البطن في وقت قياسي

يؤدي تراكم الدهون الجسم لأخطار المضاعفات المزمنة مثل أمراض القلب والسكر ويمكن تقليل دهون البطن عن طريق اتباع نظام غذائي صحي مدعم بالشاي الأخضر.

يتم صنع الشاي الأخضر من نبات كاميليا سينينسيس، حيث أظهرت الدراسات قدرته على تقليل الدهون المخفية الخطرة و ذلك وفقا لمقال نشره موقع "باسبور سانتيه الفرنسي"

وأكدت الدراسة التي أجريت على البالغين الذين لديهم نسبة عالية من دهون البطن ، والتي استمرت لمدة 12 أسبوعا، أن الشاي الأخضر ادي الي تقليل كمية الدهون وتراكماتها في المجموعة التي تشرب الشاي الأخضر كل يوم أكثر من المجموعات الأخرى التي تلقت علاجا وهميا، كما انخفض متوسط مساحة الدهون المخفية ووزن الجسم ودهون الجسم بشكل ملحوظ مع علاج الشاي الأخضر المدعم بمضادات الأكسدة.

كما اوضح الباحثون أن للشاي الأخضر العديد من الفوائد التي تجعله المشروب الأكثر صحة، حيث أن احتواء الشاي الأخضر على الكافيين يمكنه من منع الدماغ من إفراز الأدينوزين، ناقل كيميائي في الدماغ يتحكم بشعور النعاس، كما تم ربط الإفراط في إنتاج الأدينوزين في الدماغ بالانتكاسات المعرفية، مثل مرض الزهايمر وباركنسون.

ولاحظت الدراسات آثار شرب الشاي الأخضر على وظائف المخ، وتوصلت إلى قدرة الشاي الأخضر على تنظيم المناطق الدماغية وتنشيط الوظائف المعرفية، حيث يحتوي الشاي الأخضر على الحمض الأميني ، والذي له قدرة عالية على تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية، بالإضافة إلى تحسين وظائف المخ عند مزجه مع الكافيين.

ويساهم الشاي الأخضر في الحفاظ على صحة العظام وقوتها، ومنع هشاشة العظام لاحتوائه على الفلافونويد والفيتويستروغنز، كما يحتوي على مغذيات دقيقة مسؤولة عن إصلاح الجلد، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة التي تساعد على منع أضرار أشعة الشمس، وتعزيز ترطيب البشرة والاحتفاظ بالرطوبة وتمنع تكون التجاعيد.

L'accumulation de graisse corporelle entraîne des risques de complications chroniques telles que les maladies cardiaques et le diabète et la graisse abdominale peut être réduite.

Le thé vert est fabriqué à partir de la plante *Camellia sinensis*, où des études ont montré sa capacité à réduire les graisses cachées dangereuses selon un article publié par le site français Pas pur Santé. La recherche sur les adultes avec une graisse abdominale élevée qui a duré 12 semaines a confirmé que le thé vert réduit la quantité de graisse et les accumulations dans le groupe de boire du thé vert tous les jours.

Les chercheurs ont également expliqué que le thé vert a de nombreux avantages qui en font la boisson la plus saine, car le thé vert contenant de la caféine lui permet d'empêcher le cerveau de sécréter de l'adénosine, un vecteur chimique dans le cerveau qui contrôle la sensation de somnolence, et la surproduction d'adénosine dans le cerveau a également été associée à des échecs cognitifs, comme la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. Des études ont noté les effets de la consommation de thé vert sur les emplois.

Le thé vert contribue à garder les os sains et forts, en prévenant l'ostéoporose en contenant des flavonoïdes et des phytoœstrogènes, et contient des micronutriments responsables de la réparation de la peau, ainsi que des antioxydants qui aident à prévenir les dommages causés par le soleil, favoriser l'hydratation, retenir l'humidité et prévenir les rides.