

# Dlaczego zielona herbata jest tak zdrowa?

Napisano dnia: 2023-04-17 18:38:00

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



**Zielona herbata od dłuższego czasu jest szeroko znana i stosowana, przede wszystkim z myślą o zdrowiu, ale także wiele mówi się o niej w kontekście odchudzania. Obecnie stosuje ją coraz więcej osób w różnych formach, a także z różnych pobudek. Jednak to wszystko jest możliwe z uwagi na jej drogocenny skład, a także substancje, które zawiera zielona herbata. Z uwagi na fakt, że nie podlega ona procesowi fermentacji, zyskuje ona nie tylko na swoim smaku, ale także nie traci istotnych i prozdrowotnych substancji.**

Zielona herbata jest nie tylko bogactwem witamin i minerałów, ale także innych prozdrowotnych związków, z których szczególnie wyróżnić warto polifenole. Jednak warto zaznaczyć, że nie każda zielona herbata będzie wpływała tak samo na nasz organizm. Wszystko z uwagi na fakt, że wiele jej właściwości jest zależnych od tego, w jaki sposób i gdzie jest uprawiana, a także w jakich warunkach są zbierane jej liście. To wszystko czyni ją niezwykle ciekawą rośliną o prozdrowotnych właściwościach, które będą zależeć od jej konkretnej odmiany. Czego jeszcze warto się dowiedzieć o zielonej herbacie, aby zrozumieć jej wpływ na nasze zdrowie?

## Jakie właściwości posiada zielona herbata?

Zielona herbata to przede wszystkim mnóstwo składników, które są bardzo istotne w naszym organizmie. Ciężko wymienić wszystkie z nich, jednak warto wspomnieć chociażby o **witaminach (B, C, E oraz K), minerałach (cynk, potas, wapń, fluor, miedź), aminokwasach, polifenolach oraz katechinach**. Warto jednak wyraźnie podkreślić, że to tylko niektóre z nich, a bogactwo tych substancji, **przekłada się także na bardzo wiele istotnych dla organizmu właściwości**. Nic zatem dziwnego, że tak wiele mówi się o tym, aby włączyć zieloną herbatę do swojej diety, bez względu na to, czy w formie naparu, czy też suplementu diety.

**Ekstrakt z zielonej herbaty wpływa na wygląd skóry, a szczególnie może być przydatny przy cerze trądzikowej oraz tłustej**. Co więcej, przez **bogactwo antyoksydantów i zmiatanie wolnych rodników tlenowych z organizmu** - zielona herbata może wpływać na opóźnianie procesów starzenia się organizmu. Właściwości antyoksydacyjne powodują także, że **zielona herbata chroni organizm przed rozwojem wielu chorób nowotworowych**. Na tym jednak nie koniec.

**Zielona herbata może pomagać w problemach z nadciśnieniem, obniża ryzyko zapadnięcia na wiele chorób, a w tym także wystąpienia zawału lub udaru**. Zapobiega tworzeniu się cellulitu, a także ma istotny wpływ na dziąsła oraz pamięć i zapobiega m.in. starczej demencji. **Chociaż to pokazuje jak prozdrowotna jest zielona herbata to w ostatnim czasie najczęściej mówi się o jej wpływie na walkę z nadwagą oraz otyłością**, a także jej obecnością w [suplementach diety na odchudzanie](#).

## Zielona herbata na odchudzanie?

Zielona herbata wspomaga przemianę materii, a także pomaga zapanować na tzw.

**nadmiernym apetytem**, a to wszystko także dzięki bogactwu różnego rodzaju substancji naturalnych. Co ciekawe, jest ona także często włączana do **diet detoksykacyjnych z uwagi na dużą zawartość substancji antyoksydacyjnych** oraz z uwagi na swój moczopędny charakter. Ponadto, zielona herbata pozytywnie wpływa także na metabolizm wątroby oraz jej pracę. **To wszystko czyni ją pomocnym sprzymierzeńcem w tym trudnym celu treningowym, jakim jest odchudzanie.**

Chociaż z uwagi na jej bogaty skład, warto ją włączyć do swojej diety nie tylko z uwagi na właściwości odchudzające. **Zielona herbata jest wartościowym elementem diety, nawet w przypadku gdy już posiada się odpowiednio zdrową sylwetkę.** Jeśli nie przekonuje nas ona swoim smakiem i nie jesteśmy fanami tego rodzaju naparów, można zdecydować się na jej stosowanie poprzez suplementację.

Od dłuższego czasu są dostępne na rynku różnego rodzaju preparaty, które zawierają ekstrakt z zielonej herbaty. W [sklepach z suplementami](#) nie brakuje także monopreparatów - zawierających ją jako jedyny składnik. Możliwości jest zatem mnóstwo, wystarczy zdecydować się na konkretny preparat i cieszyć się z jego prozdrowotnych właściwości.