

ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ



Νέες ευεργετικές ιδιότητες από την κατανάλωση **πράσινου τσαγιού** για την υγεία μας δείχνουν επιστημονικές μελέτες. Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού μπορεί να βοηθήσει και στον έλεγχο του σωματικού βάρους!

Το πράσινο τσάι, κυρίως στην Ασία, έχει συσχετισθεί σε

διάφορες πληθυσμιακές μελέτες με μια σειρά θετικών συνεπειών για την υγεία, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου.

Το τσάι περιέχει κάποια συστατικά γνωστά ως πολυφαινόλες, τα οποία φαίνεται να έχουν αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές και αντιικές δραστηριότητες.

Το πράσινο τσάι είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε ένα τύπο πολυφαινόλων που λέγονται κατεχίνες. Αυτές οι ουσίες, έχουν επίσης δείξει αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι οι κατεχίνες μπορεί να επηρεάζουν το σωματικό λίπος και τα επίπεδα της χοληστερόλης.

Διάφορες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε ανθρώπους, έχουν δείξει ότι η μακροχρόνια κατανάλωση πράσινου τσαγιού και συγκεκριμένα των κατεχινών που περιέχει, μπορεί να έχει οφέλη στο σωματικό βάρος και την κατανομή του λίπους.

Σε δυο μελέτες στις οποίες χορηγήθηκαν για 12 εβδομάδες κατεχίνες από πράσινο τσάι σε ποσότητα 375 και 483 mg ανά ημέρα παρατηρήθηκε μείωση του σωματικού βάρους και της περιφέρειας της μέσης.

Σε άλλη μελέτη και με μεγαλύτερη πρόσληψη κατεχινών (από 541 έως και 902 mg ανά ημέρα) παρατηρήθηκε μείωση σπλαχνικού λίπους και μικρή μείωση του σωματικού βάρους.

Μια επιπλέον μελέτη, κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού σε συνδυασμό με την άσκηση έχει καλύτερα αποτελέσματα στην απώλεια λίπους και στην μείωση των τριγλυκεριδίων, από το συνδυασμό μόνο άσκησης και διατροφής.

Σε άλλες μελέτες, οι κατεχίνες του πράσινου τσαγιού αύξησαν την ενεργειακή κατανάλωση και την οξείδωση του λίπους του οργανισμού.

Διάφορες μελέτες σε ανθρώπους, επιβεβαιώνουν ότι οι θερμογενετικές ιδιότητες του τσαγιού και η ικανότητά του να διεγείρει τις καύσεις και την οξείδωση του λίπους οφείλονται, όχι μόνον στην περιεχόμενη καφεΐνη, αλλά, κυρίως, στις κατεχίνες.

Στα υπέρβαρα άτομα που μελετήθηκαν και τα οποία κατανάλωναν καθημερινά εκχύλισμα πράσινου τσαγιού πλούσιου σε κατεχίνες, το σωματικό βάρος και η περίμετρος της μέσης μειώθηκαν κατά περίπου 5%. Ο σχετικός μηχανισμός συνίσταται στην αύξηση της θερμογένεσης και την αναστολή της παγκρεατικής γαστρικής λιπάσης.

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού επιτυγχάνει επίσης να **περιορίσει το βάρος**, που πιθανόν επανακτά κανείς μετά το τέλος μιας δίαιτας. Παράλληλα, η κατανάλωση τσαγιού με υψηλή περιεκτικότητα σε κατεχίνες για τρεις μήνες (690 mg/ημέρα) συνοδεύεται από **απώλεια βάρους, μείωση της περιμέτρου της μέσης** (μείωση λόγου περιμέτρου μέσης/ περιμέτρου γλουτών), **μείωση του συνολικού λίπους και συνεπώς αλλαγή της κατανομής του σωματικού λίπους.**

Τέλος, η κατανάλωσή του κατά τη διάρκεια δίαιτας φτωχής σε θερμίδες, αποτρέπει την επιβράδυνση των καύσεων -η οποία παρατηρείται συνήθως στην περίπτωση που η δίαιτα προβλέπει χαμηλή πρόσληψη θερμίδων- και συνεπώς **ευνοείται η ταχύτερη απώλεια βάρους.**

Τα επίπεδα των κατεχινών ποικίλλουν στα διάφορα είδη πράσινου τσαγιού και ανάλογα με τον τρόπο επεξεργασίας τους. Ένα φλιτζάνι πράσινου τσαγιού (200 ml) περιέχει περίπου 90 mg κατεχινών. Σήμερα μπορεί κανείς να βρει πράσινο τσάι πλούσιο σε κατεχίνες, το οποίο περιέχει 230 mg κατεχινών ανά φλιτζάνι (200 ml).

Με βάση τις τελευταίες έρευνες, οι κατεχίνες μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση διαφόρων ασθενειών που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, όπως είναι η παχυσαρκία και να συμβάλουν στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Οι γενικές συστάσεις για τα οφέλη στη μείωση του σπλαχνικού λίπους και στη διατήρηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους είναι η κατανάλωση 4 φλιτζανιών πράσινου τσαγιού ημερησίως.

Οι γενικές συστάσεις για τα οφέλη στη μείωση του σπλαχνικού λίπους και στη διατήρηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους είναι η κατανάλωση 4 φλιτζανιών πράσινου τσαγιού ημερησίως.

Γράφει η **Γεωργία Ίσαρη**, Κλινική Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης
Ενδοκρινολογικής Μονάδας ΒΠΚ ΓΠΝ “Αττικών”.
(Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr)
13 Ιουλίου 2010