

## آیا «چای» برای کاهش وزن مفید است؟

محققان اثبات کرده اند چای سیاه از طریق تغییر باکتری های روده موجب کاهش وزن شده و فواید متعدد دیگری نیز دارد.



محققان اثبات کرده اند چای سیاه از طریق تغییر باکتری های روده موجب کاهش وزن شده و فواید متعدد دیگری نیز دارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، دانشمندان با مطالعه بر روی موش ها مشاهده کردند چای سیاه با تغییر در متابولیت های روده موجب تغییر متابولیسم انرژی در کبد می شود.

مطالعه نشان داد هم چای سیاه و هم چای سبز موجب تغییر در نسبت باکتری های روده حیوانات شدند: درصد باکتری های مرتبط با چاقی کاهش یافته در حالیکه باکتری های مرتبط با لاغری افزایش می یابند.

مطالعات قبلی نشان دادند مواد شیمیایی موجود در چای سبز موسوم به پلی فنول ها، جذب شده و در متابولیسم انرژی کبد تغییر ایجاد می کنند. یافته های جدید نشان می دهد پلی فنول های چای سیاه که برای جذب در روده کوچک بیش از اندازه بزرگ هستند، موجب تحریک رشد باکتری های روده و تشکیل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه می شوند.

دیوید جفن، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لس آنجلس، در این باره می گوید: «پلی فنول های چای سبز موثرتر هستند و در مقایسه با پلی فنول های چای سیاه، فواید بیشتری برای سلامت دارند چراکه مواد شیمیایی چای سبز در خون و بافت بدن جذب می شوند.»

وی در ادامه می افزاید: «یافته های جدید ما نشان می دهد چای سیاه از طریق یک مکانیسم ویژه بوسیله میکروبیوم های روده، ممکن است در سلامت و کاهش وزن انسان ها نیز نقش داشته باشد.»

نتایج نشان می دهد هر دو چای سبز و سیاه پروبیوتیک های هستند که موجب تحریک رشد میکروارگانیزم های خوب بدن شده و در سلامت فرد نقش دارند.