

# Cel mai bun ceai de slăbit

În întreaga lume, [ceaiul este o băutură populară care are multe beneficii pentru sănătate](#). Este o alternativă sănătoasă și cu conținut scăzut de calorii la băuturile răcoritoare cu zahăr și vă poate ajuta să pierdeți în greutate atunci când este combinată cu alte obiceiuri sănătoase, cum ar fi exercițiile fizice regulate.

S-a dovedit că mai multe tipuri de ceaiuri favorizează pierderea grăsimilor. Ele vă pot ajuta să pierdeți kilograme prin îmbunătățirea sistemului digestiv și stimularea metabolismului.

## Ceai verde

Ceaiul verde este una dintre cele mai populare băuturi de pe planetă și conține compuși vegetali care te pot ajuta să slăbești. Consumul poate crește metabolismul, poate reduce pofta de mâncare și poate reduce pofta de mâncare\*, ceea ce vă va ajuta să vă atingeți obiectivele dietei.

Cea mai cunoscută componentă a ceaiului asociată cu pierderea în greutate este cofeina, care acționează ca un stimulent natural pentru a crește nivelul de energie și a crește arderea grăsimilor. De asemenea, conține un antioxidant puternic cunoscut sub numele de epigallocatechin galat (EGCG), care ajută la stimularea termogenezei. (2)

Dar beneficiile ceaiului verde nu se termină aici: studiile pe animale sugerează că EGCG poate scădea leptina, un hormon care reglează apetitul și depozitarea grăsimilor corporale, dar studiile pe oameni încă nu au confirmat această descoperire. (3)

Ceaiul negru este făcut din frunze de *Camellia sinensis* și este, de asemenea, asociat cu pierderea în greutate. Polifenolii ceaiului negru sunt mai puțin abundenți decât cei alb sau verde, așa că este posibil să nu aibă același impact asupra metabolismului tău. (4)

Tipul de ceai pe care alegi să-l bei poate face sau întrerupe călătoria ta de pierdere în greutate, așa că este important să găsești echilibrul potrivit. Amintiți-vă că ceaiul este o modalitate excelentă de a vă completa obiceiurile alimentare sănătoase și de exerciții fizice.

Dacă încercați să slăbiți, începeți cu o ceașcă de ceai verde Blueberry Slim Life, care combină ceai verde, scorțișoară și coaja fructului garcinia cambogia, despre care s-a demonstrat că inhibă producția

de grăsime. Această băutură conține o mulțime de arome și nutrienți, inclusiv vitamina B6, care poate ajuta la descompunerea acizilor grași. În plus, nu conține calorii! Bea-l toată ziua pentru un impuls hrănitor și revigorant.

## **Ceai Oolong**

Ceaiul Oolong, cunoscut și sub denumirea de ceai wulong sau ceai oolong-wulong, este preparat prin oxidarea parțială sau semifermentarea frunzelor. Se află la mijlocul spectrului de oxidare între ceaiurile verzi și albe (care sunt puțin oxidate) și ceaiurile negre complet oxidate. Această prelucrare unică conferă ceaiului oolong o aromă și un corp distinctive.

Acest tip de ceai te va ajuta să slăbești, mai ales atunci când este combinat cu exerciții fizice și alimentație sănătoasă. Proprietățile sale de stimulare a metabolismului vă pot ajuta să ardeți grăsimile și să vă creșteți nivelul de energie. Are antioxidanți, precum și calități de scădere a lipidelor care te pot ajuta să slăbești.

Ceaiul Oolong poate ajuta, de asemenea, la scăderea nivelului de zahăr din sânge. Acest lucru poate fi benefic pentru diabetici. Polifenolii din ceaiul oolong pot inhiba enzima digestivă amilaza, care este responsabilă pentru nivelurile ridicate de zahăr din sânge. Ceaiul Oolong este, de asemenea, cunoscut pentru a ajuta la echilibrarea bacteriilor intestinale și la îmbunătățirea sănătății generale.

Un studiu a descoperit că oolongul vă poate ajuta să pierdeți grăsime prin creșterea metabolismului și arderea mai multă grăsime. Acest tip de ceai conține cofeină, care poate stimula energia și metabolismul. De asemenea, poate ajuta la reducerea riscului de boli de inimă prin scăderea nivelului de colesterol.

Dacă ești în căutarea celui mai bun ceai pentru a pierde în greutate, adaugă oolong în dieta ta. Ar trebui să vă limitați consumul la două cani pe zi, deoarece prea multă cofeină poate provoca insomnie și nervozitate. Păstrați ceaiul în mod corespunzător pentru a vă asigura că durează mai mult. Acest lucru vă va menține ceaiul proaspăt și vă va ajuta să profitați la maximum de el.

## **Ceai negru**

Ceaiul negru este o varietate a plantei *Camellia Sinensis* care a fost mai oxidată decât ceaiurile verzi sau albe. Această oxidare are ca rezultat frunzele care devin mai închise, ceea ce conferă ceaiului culoarea închisă semnătură. Acest ceai oferă cantități corecte de cofeină și nutrienți care stimulează metabolismul, care pot accelera arderea grăsimilor. Polifenolii din ceaiul negru sunt legați de pierderea

în greutate printr-o varietate de mecanisme. Acestea includ inhibarea digestiei carbohidraților și ajutând la reglarea metabolismului.

De asemenea, ceaiul negru poate scădea nivelul zahărului din sânge după mese. Acesta se numește glicogen post-prandial. Când consumați zahăr, acesta este secretat în celule, cum ar fi țesutul muscular și hepatic, de către pancreas. Apoi poate fi folosit pentru energie sau stocat ca glicogen. După ce ați consumat o masă bogată în carbohidrați, nivelul zahărului din sânge poate crește, provocând balonare, oboseală și alte simptome asociate cu dieta glicemică.

Compușii fenolici găsiți în ceai pot ajuta la inhibarea descompunerii și absorbției glucozei de către organism. Acest lucru vă poate ajuta să mențineți un IMC sănătos și să pierdeți în greutate. Acești polifenoli îmbunătățesc, de asemenea, metabolismul prin reducerea stresului oxidativ și îmbunătățirea sănătății intestinale.

Churnetski avertizează, însă, că unele ceaiuri care promovează pierderea în greutate sau detoxifierea pot conține laxative și alte ingrediente care pot fi dăunătoare sănătății. Ea recomandă să alegeți un ceai care este făcut doar cu frunze de ceai pure. Puteți face ceai negru în mod tradițional prin înmuierea unor frunze în apă fierbinte timp de câteva minute sau folosind pliculețe de ceai.

## **Ceai alb**

Ceaiul alb este făcut din frunzele plantei *Camellia sinensis* și, la fel ca ceaiul verde, ceaiul oolong, ceaiul negru și ceaiul pu erh, conține antioxidanți care promovează sănătatea. Ajută la digestie și descompune celulele adipoase. Aceasta înseamnă că grăsimea este folosită pentru energie în loc să fie stocată ca grăsime. Ceaiul singur nu te va ajuta să slăbești, dar poate fi combinat cu o dietă sănătoasă și exerciții fizice.

De asemenea, conține polifenoli care acționează ca substanțe antiinflamatoare în organism. Acestea reduc inflamația și stresul oxidativ care rezultă din radicalii liberi, care pot duce la boli cronice și pot încetini metabolismul. De fapt, catechinele din ceaiul alb pot accelera pierderea de grăsime, prin îmbunătățirea procesului de lipoliză și inhibarea formării de noi celule adipoase.

De asemenea, crește activitatea AMPK, care este o enzimă responsabilă pentru stimularea metabolismului și arderea grăsimilor mai rapid. Procedând astfel, îmbunătățește, de asemenea, utilizarea glucozei și previne creșterile de zahăr din sânge care pot cauza rezistență la insulină.

Există multe tipuri diferite de ceaiuri albe. Cu toate acestea, cele mai populare și de cea mai bună calitate sunt Silver Needle (Bai Mu Dan), White Bujor și Shou Mei. Toate acestea provin din Nepal sau China. Aceste ceaiuri sunt alcătuite din frunze întregi, nu din muguri, și sunt mai închise la culoare, cu un gust mai îndrăzneț. Aceasta este o opțiune grozavă pentru cei care doresc să încerce ceva mai exotic decât un ceai verde chinezesc standard! Acest tip de ceai este cunoscut și pentru reducerea riscului de boli de inimă și cancer. De asemenea, se spune că îți întărește sistemul imunitar și promovează sănătatea orală.