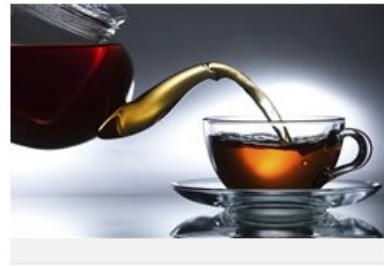


Προκαταρκτικά πειραματικά δεδομένα

Το μαύρο τσάι μπορεί να βοηθήσει στο αδυνάτισμα

Δημοσίευση: 12 Οκτ 2017, 14:09 | Τελευταία ενημέρωση: 12 Οκτ 2017, 14:09



Αμερικανική μελέτη που έγινε σε πειραματόζωα έδειξε ότι το μαύρο τσάι τροποποιεί τον μεταβολισμό της ενέργειας στο ήπαρ αλλάζοντας τους εντερικούς μεταβολίτες, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο [European Journal of Nutrition](#).

Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες, με επικεφαλής την Δρ Σουζαν Χενινγκ ανακάλυψαν ότι τόσο τα φύλλα του μαύρου όσο και του πράσινου τσαγιού αλλάζουν την αναλογία των εντερικών βακτηρίων στα ποντίκια.

«Η αναλογία των βακτηρίων που σχετίζονται με την παχυσαρκία μειώθηκε, ενώ τα βακτήρια που σχετίζονται με την άμαχη σωματική μάζα αυξήθηκαν», εξηγούν οι επιστήμονες.

Παλιότερες μελέτες είχαν δείξει ότι οι πολυφαινόλες του πράσινου τσαγιού απορροφούνται και αλλάζουν την ενέργεια του μεταβολισμού στο ήπαρ.

Τα νέα δεδομένα δείχνουν ότι οι πολυφαινόλες του μαύρου τσαγιού που είναι πολύ μεγάλες για να απορροφηθούν από το λεπτό έντερο, διεγείρουν την ανάπτυξη του εντερικού μικροβιώματος και τον σχηματισμό λιπαρών οξέων βραχείας αλυσίδα, έναν τύπο βακτηριακών μεταβολιτών που έχει διαπιστωθεί ότι αλλάζει τον ενεργειακό μεταβολισμό στο ήπαρ.

Στο πλαίσιο της μελέτης, τέσσερις ομάδες ποντικών υποβλήθηκαν σε διαφορετικές δίαιτες: οι δύο είχαν ενισχυθεί με εκχυλίσματα πράσινου ή μαύρου τσαγιού. Μετά από τέσσερις εβδομάδες το σωματικό βάρος των τρωκτικών που είχαν πάρει και εκχυλίσματα πράσινου ή μαύρου τσαγιού είχαν πέσει στα ίδια επίπεδα με αυτό των πειραματόζωων που είχαν κάνει διατροφή με λίγα λιπαρά.

Οι ερευνητές πήραν δείγματα από το παχύ έντερο των τρωκτικών για να μετρήσουν το βακτηριακό περιεχόμενο και ηπατικού ιστού για να μετρήσουν τις λιπώδεις εναποθέσεις.

Στα ποντίκια που είχαν καταναλώσει εκχύλισμα είτε πράσινου, είτε μαύρου τσαγιού υπήρχαν λιγότερα βακτήρια που σχετίζονται με την παχυσαρκία και περισσότερα βακτήρια που σχετίζονται με την άπαχη μυϊκή μάζα.

Ωστόσο, μόνο στα πειραματόζωα που είχαν καταναλώσει εκχύλισμα μαύρου τσαγιού παρατηρήθηκε αύξηση στο βακτήριο *Pseudobutyryivibrio*, γεγονός που εξηγεί τη διαφορά μεταξύ μαύρου και πράσινου τσαγιού ως προς την αλλαγή στον ενεργειακό μεταβολισμό.

«Αυτή η διαφορά δείχνει ότι μπορεί να υπάρχουν οφέλη υγείας και από τα δύο είδη τσαγιού, που επεκτείνονται πέραν των αντιοξειδωτικών τους επιδράσεων, και ότι και τα δύο έχουν ισχυρή επίδραση στο εντερικό μικροβίωμα. Αλλά ειδικά για όσους προτιμούν το μαύρο τσάι, τώρα υπάρχει ένας επιπλέον λόγος για να συνεχίσουν να το πίνουν», καταλήγουν οι ερευνητές.

Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr