



Yeşil Çay ile daha fazla kalori yakın

Yeşil çay metabolizma hızınızı artırarak günün her saatinde daha fazla kalori yakmanızı sağlar.

İnsan vücudu sürekli kalori yakıyor. Otururken uyurken bile, milyarlarca hücremizin enerji gerektiren fonksiyonları vardır.

Çeşitli çalışmalar dinlenme esnasında bile yeşil çayın bu fonksiyonlarda daha fazla kalori yakılmasını sağladığını göstermiştir. Bu fazlalık bazen %8 çıkarken çoğunlukla %3-4'lik bir seviyede gözlemlenmiştir.

Bir insan normalde günde 2000 kalori yakar. %3-4'lük bir artış günlük 60-80 kalorilik bir artışı sağlar. Eğer yüksek proteinli bir diyetle de beklenen bu miktardaki bir fazlalıktır.

Bu çalışmaların süresi 3 günlük kısa bir dönemdeki sonucu göstermektedir. Ancak süre uzadığında yakma oranının arttığı gözlemlendi. 60 obez denekle yapılan çalışmada 3 aydan sonra günlük ekstra kalori yakma oranı 183 kaloriye ulaştı.

Kris, Gunnars, Authority Nutrition, Mart 2016