Czarna herbata jest prebiotykiem i pomaga w odchudzaniu

8 października 2017

Wszyscy znają już prozdrowotny wpływ herbaty zielonej. Teraz okazuje się, że czarna sprawdza się równie dobrze; zawarte w obu rodzajach herbaty polifenole zmieniają bowiem mikrobiom jelit.

W badaniach na myszach naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles wykazali, że pozbawiona teiny czarna herbata zmienia metabolizm energetyczny wątroby, wpływając na metabolity jelitowe.

Amerykanie zademonstrowali, że czarna i zielona herbata zmieniały proporcję bakterii w jelicie ślepym (kątnicy) gryzoni: spadał odsetek bakterii związanych z otyłością (Firmicutes), a rósł procent bakterii związanych z beztłuszczową masą ciała (Bacteroidetes).

Wcześniejsze badania wskazywały, że polifenole zielonej herbaty są wchłaniane i zmieniają metabolizm energii wątroby.

Nowe badanie pokazuje, że polifenole czarnej herbaty, które są zbyt duże, by ulec wchłonięciu w jelicie cienkim, stymulują wzrost bakterii przewodu pokarmowego i tworzenie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, a więc metabolitów bakteryjnych zmieniających metabolizm energetyczny wątroby.

„Dotąd uważano, że polifenole zielonej herbaty są bardziej skuteczne i zapewniają więcej zdrowotnych korzyści niż polifenole herbaty czarnej, ponieważ te pierwsze są wchłaniane do krwi i tkanek. Nasze nowe badania sugerują jednak, że działając za pośrednictwem specyficznego mikrobiomowego mechanizmu, czarna herbata także może sprzyjać zdrowiu i utracie wagi u ludzi" – opowiada prof. Susanne Henning. Wyniki sugerują, że obie herbaty są prebiotykami.

W ramach studium w oparciu o dietę wyodrębniono 4 grupy myszy. Pierwszej podawano karmę niskotłuszczową, ale bogatą w sacharozę (10,6% energii pochodziło z tłuszczu, a 25% z sacharozy). Drugiej wysokocukrową i wysokotłuszczową (32% energii pochodziło z tłuszczu, a 25% z sacharozy). W przypadku grupy 3. i 4. karmę obfitującą w tłuszcz i cukier suplementowano, odpowiednio, ekstraktem z bezkofeinowej zielonej bądź bezkofeinowej czarnej herbaty.

Po miesiącu waga myszy, którym podawano ekstrakt z zielonej bądź czarnej herbaty, spadała do tego samego poziomu, co u gryzoni z 1. grupy.

Autorzy publikacji z „European Journal of Nutrition" pobierali próbki z jelita grubego (sekwencjonując regiony 16S rRNA, identyfikowano mikrobiom), a także tkanki wątroby (do pomiaru stłuszczenia).

Choć bez względu na rodzaj ekstraktu z herbaty obserwowano spadek liczebności bakterii z typu Firmicutes i zwiększenie zawartości Bacteroidetes, tylko czarna herbata prowadziła do wzrostu względnej proporcji Gram-ujemnych Pseudobutyrivibrio. Wg naukowców, to pozwala wyjaśnić różnicę we wpływie

ekstraktów na metabolizm wątroby.

Wg Henning, cząsteczki polifenoli zielonej herbaty są mniejsze i dlatego szybciej się wchłaniają i docierają bezpośrednio do wątroby. Związki z czarnej herbaty są większe i raczej pozostają w jelicie. Przebywając tam, nasilają wzrost korzystnych bakterii i tworzenie regulujących metabolizm energetyczny krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych.

Autorstwo: Anna Błońska
Zdjęcie: StockSnap (CC0)
Na podstawie: Newsroom.ucla.edu
Źródło: KopalniaWiedzy.pl