

Боб Голдман (Bob Goldman)

ОТКРЫВАЙТЕ ОКНА

Если вы чувствуете упадок сил, особенно в зимнее время, открывайте окна, даже если на улице мороз. Если вы слишком долго находитесь в замкнутом помещении, то начинаете дышать собственным углекислым газом и испытываете недостаток кислорода. Особенно это касается вашей спальни непосредственно во время сна. Хотите чувствовать себя свежим – дышите свежим воздухом. **IM**



Боб Голдман (Bob Goldman)

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ

Исследования предполагают, что употребление зеленого чая, богатого антиоксидантами катехинами, может снизить риск развития сахарного диабета II типа, однако механизм такого воздействия остается невыясненным. Джулия Джозик (Julia Josic) из Университета Лунд в Швеции вместе с коллегами исследовала, каким образом употребление зеленого чая сказывается на таких показателях, как содержание глюкозы, гликемический индекс, выработка инсулина и чувство сытости у здоровых людей.

Чувство сытости значительно возросло после приема пищи, содержащего зеленый чай, нежели в случае с простой водой. Но что касается количества вырабатываемого инсулина, то за 120-минутный период наблюдения учеными не было замечено особых из-

менений в нем. Примечательно то, что испытуемые с большим удовольствием перекусывали после основного приема пищи, если он не содержал зеленый чай, что еще раз доказывает усиление насыщения после потребления зеленого чая. Исследователи предположили, что вкусовые предпочтения в напитках во время приема пищи напрямую влияют на чувство насыщения. «Сам по себе зеленый чай не оказывает сахаро- или инсулинопонижающий эффект, - утверждают исследователи. - Однако был доказан его насыщающий эффект».

Джозик Д. (Josic J.) и другие (2010). Оказывает ли зеленый чай эффект на постпрандиальный уровень глюкозы, инсулина и чувства сытости у здоровых людей? Рандомизированное контрольное исследование. Nutr J. 9:63. **IM**



ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



**Только сертифицированные
продукты**

Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал

тел.: (499) 968-6240

www.sportservice.ru

