



Uvirksomt slankemiddel

I den senere tid har det i aviser og blader stått en rekke godt synlige reklamer som påstår at grønn te og «grønn kaffe» inneholder stoffer som gjør at man går ned i vekt. Det blir hevdet at de reduserer opptaket av fett fra tarmen, og at stoffene øker energiforbruket.

Disse påstandene har blitt gjenstand for en grundig studie der man undersøkte både opptak av fett og forbrenning hos 60 kvinner og menn før og etter 12 ukers behandling med ekstrakt av grønn te. Forsøket ble utført med korrekte vitenskapelige metoder. Det vil si at halvparten av forsøkspersonene fikk ekstraktet, mens den andre halvparten fikk placebo («jukseekstrakt»). Ekstrakten fra grønn te og placebo ble gitt som kapsler, og forsøkspersonene visste ikke hva de fikk. Resultatene ble nylig offentliggjort i det prestisjetunge amerikanske tidsskriftet *Journal of Nutrition*.

Man fant ingen økning, hverken i fettopptaket fra tarmen eller i kroppens energiomsetning hos dem som fikk ekstraktet av den grønne teen. Kroppssammensetningen endret seg heller ikke. Påstanden om at grønn te virker slankende er derfor ikke riktig.

Kilder:

Professor emeritus Kaare R. Norum
Journal of Nutrition, 2015