

# Улун, ГАМК и стресс

Я прошуршав весь интернет нашел только одно нормальное расследование насчёт чаев содержащие ГАМК (гамма аминomásляная кислота), в котором проводилось полноценное расследование влияния чая на организм при стрессе.

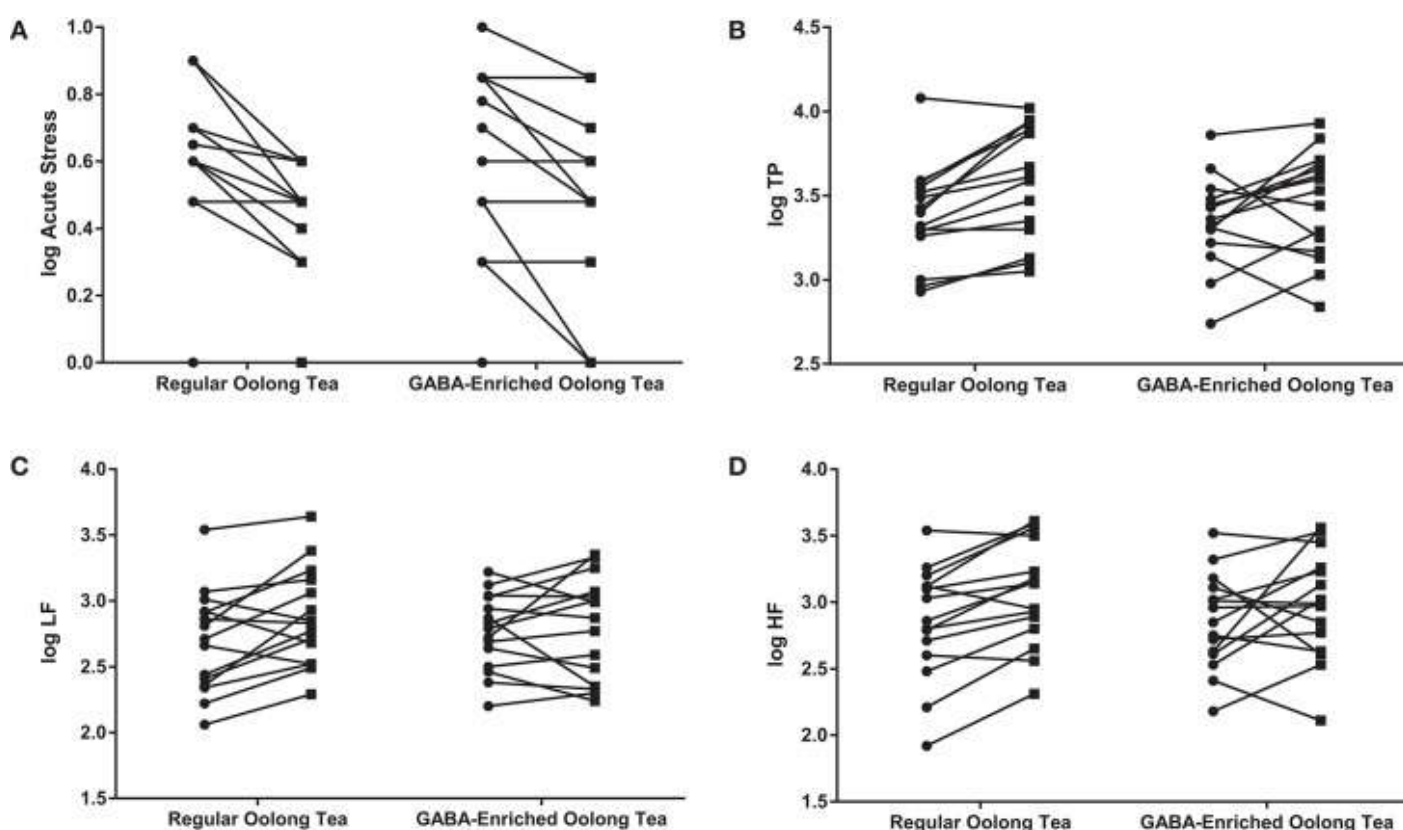
В этом расследовании стресс определяется как нарушение гомеостаза организма. Активация реакции на стресс имеет решающее значение для выживания, позволяя организму справляться с внутренними и внешними факторами и адаптироваться к ним.

В исследовании была включена контрольная группа, которая употребляла не обогащенный чай.  $p < 0,05$ . **Потребление чая улун содержащего ГАМК привело к значительному снижению оценки непосредственного стресса и значительному улучшению ВСР (Вариабельность сердечного ритма).** В расследовании пришли к выводу, что вегетативный дисбаланс и ВСР у людей с острым стрессом значительно снижаются после употребления чашки чая улун, обогащенного ГАМК, и подчеркивает сложное взаимодействие между функцией вегетативной нервной системы и настроением.

В исследовании также подчёркивалось что наличие компонентов, в том числе катехины, теанин и кофеин, их концентрации могут различаться между ГАМК-обогащенными и необогащенными чаями из-за дополнительной обработки.

На рисунке можно видеть различие в снижении стресса между чаем который содержит ГАМК и не содержащий его.

Источник: || <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6443991/> ||



Revision #1

Created 19 July 2023 05:00:08 by Тимур

Updated 22 October 2023 07:16:16 by Тимур