

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Herbata - kolejne dowody jej dobroczynnego działania



Herbata może zapobiegać przybieraniu na wadze oraz rozwojowi niektórych rodzajów raka, nadciśnienia i chorób układu krążenia - wynika z badań opublikowanych na łamach "American Journal of Clinical Nutrition".

Rezultaty kilkunastu badań, które zostały udostępnione niedawno w czasopiśmie "AJCN", wskazują na to, że konsumpcja jednego z najbardziej popularnych napojów na świecie - herbaty - niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych i wpływa na poprawę funkcjonowania fizycznego i psychicznego.

Autorzy badań twierdzą, że zielona herbata pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, a nawet sprzyja odchudzaniu, gdyż zwiększa wydatek energetyczny organizmu i przyspiesza spalanie tłuszczu.

Podczas jednego z eksperymentów wykazano, że osoby, które regularnie piły zieloną herbatę z zawartością kofeiny przez 12 tygodni, straciły przeciętnie ok. 1,5 kg wagi, chociaż stosowały przez ten okres taką samą dietę, co zazwyczaj.

Inne badanie zasugerowało, że po wypiciu herbaty człowiek spala w ciągu doby o 100 kcal więcej.

Niektórzy naukowcy próbowali z kolei dowieść, że zielona herbata może zmniejszać ryzyko niektórych rodzajów nowotworu, np. raka prostaty, piersi, płuc, skóry, czy układu pokarmowego. Jako jeden z przykładów podano mężczyzn, spośród których na raka prostaty zachorowało 9 proc. spośród tych, którzy byli konsumentami herbaty i 30 proc. tych, którzy nie pili herbacianego wywaru.

Badanie przeprowadzone przez włoskiego naukowca dr Claudio Ferri pokazało z kolei, że czarna herbata obniża ciśnienie krwi i neutralizuje negatywne efekty diety wysokotłuszczowej. "Wyniki naszego badania sugerują, że picie już jednej filiżanki herbaty dziennie pozytywnie wpływa na ciśnienie krwi i stan naczyń krwionośnych. Picie herbaty może znacząco redukować ryzyko wylewu, zawału i innych chorób układu krążenia" - mówi badacz.

Ponadto jedno z badań wykazało, iż picie herbaty zmniejsza o 30 proc. ryzyko złamań kości biodrowej u ludzi po 50. roku życia.

"Ludzie zaczęli pić herbatę około 5 tys. lat temu. Współczesne badania dostarczają dowodów na to, że ten antyczny napój niesie ze sobą wiele wymiernych korzyści dla zdrowia" - podsumowuje prof. Jeffrey Blumberg.

Źródło: www.pap.pl



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy