

[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



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy