

## [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 chroni przed spadkiem sprawności umysłowej



**Konsumpcja herbaty w podeszłym wieku zmniejsza prawdopodobieństwo powstania ubytków intelektualnych, zwłaszcza u osób obciążonych dużym ryzykiem zachorowania na Alzheimera - zawiadania „Journal of Nutrition, Health & Aging”.**

Naukowcy z Narodowego Uniwersytetu Singapuru wykazali, że u starszych osób regularnie pijących herbatę ryzyko rozwoju demencji i innych zaburzeń poznawczych jest o 50 proc. mniejsze, niż u osób unikających spożywania popularnego naparu.

U nosicieli genu APOE e4 - osób genetycznie narażonych na rozwój choroby Alzheimera - ryzyko to jest odpowiednio o 86 proc. mniejsze.

Dodatkowo badacze odkryli, że dla uzyskania korzystnego efektu rodzaj spożywanej herbaty nie ma znaczenia. Czarna, zielona, czy też czerwona - ważne by była to herbata liściasta.

„Wedle współczesnej wiedzy dobroczynny wpływ herbaty zależy od bioaktywnych składników zawartych w liściach, takich jak katechiny, teaflawiny, tearubiginy i l-teanina. Składniki te mają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające oraz inne cechy bioaktywne, które chronią mózg przed uszkodzeniami naczyniowymi i neurodegeneracją” - komentuje współautor badania Lei Feng.

W badaniu (<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12603-016-0687-0>) uczestniczyło prawie tysiąc ochotników w wieku co najmniej 55 lat. Naukowcy zbierali informacje na temat ich stylu życia i co dwa lata przeprowadzali wśród nich testy mierzące funkcje poznawcze.

„Wyniki naszego badania pokazały, że tak prosty i niedrogi zwyczaj - codzienne picie herbaty - może w okresie jesieni życia zmniejszać ryzyko rozwoju zaburzeń poznawczych” - podsumowuje Feng.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27009.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na teżec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

# SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

### **Partnerzy**