

### [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](#)

## Zielona herbata wspomaga pamięć



**Składnik zielonej herbaty łagodzi problemy z pamięcią i oporność mózgu na działanie insuliny, a także pomaga zwalczyć otyłość związaną z dietą o wysokiej zawartości tłuszczu oraz fruktozy - informuje "The FASEB Journal".**

"Zielona herbata jest (po wodzie) drugim najczęściej spożywanym napojem na świecie. Uprawia się ją w co najmniej 30 krajach" - powiedział Xuebo Liu z Northwest A & F University w Yangling (Chiny). "W walce z otyłością, opornością na insulinę i upośledzeniem pamięci starożytny zwyczaj picia zielonej herbaty może być bardziej akceptowalną alternatywą dla leków" - dodał.

Jak wykazały badania na myszach przeprowadzone przez zespół Liu, należący do polifenoli EGCG - czyli galusan epigallokatechiny, główny aktywny biologicznie składnik zielonej herbaty może łagodzić oporność na insulinę i upośledzenie funkcji poznawczych spowodowane dietą o wysokiej zawartości tłuszczu i fruktozy. Wcześniejsze badania sugerowały potencjalną możliwość stosowania EGCG w leczeniu wielu chorób.

Liu i współpracownicy podzielili 3-miesięczne samce myszy ze szczepu C57BL/6J (czarno ubarwione myszy z tego szczepu są powszechnie wykorzystywane w badaniach otyłości indukowanej dietą) na trzy grupy na podstawie diety. Grupę kontrolną karmiono standardową dietą, druga grupa dostawała dużo tłuszczu i fruktozy (HFFD), zaś trzecią - także na tuczącej diecie - poiono wodą z dodatkiem 2 gramów EGCG na litr.

Naukowcy obserwowali myszy przez 16 tygodni. Jak się okazało, osobniki karmione dużą ilością tłuszczu i fruktozy miały wyższą masę ciała niż myszy kontrolne i znacznie wyższą niż myszy HFFD, którym podawano też EGCG.

Przeprowadzając test w labiryncie wodnym Morrisa naukowcy odkryli, że myszy z grupy HFFD potrzebowały więcej czasu na dotarcie w bezpieczne miejsce w porównaniu z myszami z grupy kontrolnej. Grupa HFFD + EGCG radziła sobie znacznie lepiej niż grupa HFFD - i to w każdym dniu testu. Uzyskane wyniki wskazują, że zawarte w zielonej herbacie EGCG może złagodzić problemy z pamięcią spowodowane przez dietę o wysokiej zawartości tłuszczu oraz fruktozy.

EGCG może stanowić nawet 1/3 suchej masy listków zielonej herbaty i jest wyjątkowo silnym przeciwutleniaczem - pod tym względem przewyższa stukrotnie witaminę C, a 25 - krotnie - witaminę E.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27501.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 tężec**

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**

# konsekwencja

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](#) [tęzec 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 tęzec 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 tęzec 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**