

[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](#)

Japońska herbata może niwelować zaburzenia lękowe

Matcha, japońska zielona herbata, może zmniejszać zaburzenia lękowe - wykazały badania prowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Kumamoto. Ich wnioski opublikował

"Journal of Functional Foods".

Matcha pochodzi ze sproszkowanych młodych liści krzewu *Camellia sinensis* rosnącego w cieniu. Obecnie matcha zyskuje coraz większą popularność na świecie - zarówno w formie napoju, jak i dodatku do wypieków.

W Japonii herbacie tej od dawna przypisywano właściwości relaksacyjne i lecznicze (m.in. leczenie chorób skórnych i zapobieganie otyłości), jednak dotychczas zostało to potwierdzone przez stosunkowo niewiele badań.

Naukowcy z Kraju Kwitnącej Wiśni testowali działanie matchy w proszku lub jej ekstraktu na myszy stanowiące model zaburzeń lękowych. Okazało się, że po spożyciu obu postaci matchy u gryzoni zmniejszała się częstotliwość zachowań lękowych. Przeciwlękowe działanie matchy było silniejsze, gdy ekstrakt powstawał w wyniku wytrawienia etanolem (80 proc.) niż w przypadku wytrawienia samą wodą.

Zdaniem autorów uspokajające działanie japońskiej herbaty jest wynikiem działania mechanizmów aktywujących receptory dopaminergiczne D1 oraz receptory serotoniny 5-HT1A, które mają związek z zaburzeniami lękowymi.

Choć istnieje potrzeba potwierdzenia tych wyników podczas kolejnych badań, naukowcy sugerują, że matcha może koić nerwy także u ludzi.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29100.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy