

[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>



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 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 księżycy 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 księżycy 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 księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy