

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Picie herbaty poprawia pracę mózgu

**U osób pijących co najmniej cztery porcje herbaty tygodniowo mózg działa sprawniej, a różne jego rejony są lepiej zorganizowane. Pokazali to naukowcy dzięki zaawansowanym badaniom mózgu.**

Naukowcy z National University of Singapore zaprosili 36 osób w wieku co najmniej 60 lat, aby z pomocą rezonansu magnetycznego przyjrzeć się ich mózgom.

Jednocześnie zgromadzili dane na temat ich zdrowia, stylu życia i stanu psychiki. Uczestnicy przeszli też przez serię neuropsychologicznych testów.

"Nasze wyniki dostarczają pierwszych dowodów na to, że regularne picie herbaty ma korzystny wpływ na strukturę mózgu. Sugerują też jego ochronne działanie, jeśli chodzi o związane z wiekiem pogorszenie organizacji mózgu" - mówi kierujący pracami prof. Feng Lei.

Naukowcy wskazują na wcześniejsze badania pokazujące prozdrowotne działanie herbaty. Ma ona np. poprawiać nastrój i chronić przed chorobami sercowo-naczyniowymi.

Także badanie przeprowadzone przed dwoma laty przez prof. Fenga wskazało, że codzienne picie herbaty aż o połowę zmniejsza ryzyko pogorszenia zdolności mentalnych w podeszłym wieku.

Nowy eksperyment pokazał natomiast budowę mózgow ohotników. W tym przypadku herbata także okazała się mieć znaczenie.

Osoby od ok. 25 lat pijące herbatę zieloną, czarną lub ulung miały połączone róże części mózgu w bardziej wydajny sposób.

"Posłużmy się analogią ruchu drogowego - niech części mózgu będą punktami docelowymi, a połączenia ulicami. Jeśli system dróg jest lepiej zorganizowany, ruch samochodów i pasażerów odbywa się sprawniej i zużywa mniej zasobów. Podobnie, jeśli połączenia między różnymi rejonami w mózgu mają lepszą strukturę, przetwarzanie informacji może zachodzić efektywniej" - obrazowo tłumaczy prof. Feng.

"W poprzednich badaniach pokazaliśmy, że osoby pijące herbatę mają lepsze zdolności kognitywne od niepijących. Obecne wyniki odnoszące się do struktury mózgu, pośrednio wspierają wcześniejsze rezultaty. Pokazują, że pozytywne efekty regularnego picia herbaty są skutkiem lepszej organizacji mózgu, wynikającej z ochrony przed zaburzeniami połączeń między różnymi jego częściami" - kontynuuje naukowiec.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29199.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](#) [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**