

[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](#)

Zielona herbata zwiększa wydajność mózgu



Od dawna wiele mówi się o pozytywnym wpływie zielonej herbaty na zdrowie. Teraz po raz pierwszy badacze udowodnili, że wyciąg z zielonej herbaty usprawnia także funkcje poznawcze, zwłaszcza pamięć roboczą.

Odkrycie to może okazać się pomocne w leczeniu zaburzeń poznawczych towarzyszących niektórym chorobom psychicznym, np. demencji.

Ostatnie lata przyniosły wiele doniesień dotyczących wpływu zielonej herbaty na zapobieganie chorobom nowotworowym i schorzeniom układu krążenia. Ostatnio naukowcy zajęli się również badaniem jej oddziaływania na ludzki mózg. Wykryli m.in., że poprawia ona sprawność poznawczą (czyli zdolność mózgu do pozyskiwania informacji, przetwarzania ich i posługiwania się nimi), ale mechanizmy neuronalne leżące u podstaw tego zjawiska pozostawały dotąd niewyjaśnione.

Dopiero teraz naukowcom z Uniwersytetu w Bazylei (Szwajcaria), kierowanym przez profesorów Christopha Beglingera i Stefana Borgwardta, udało się dokonać przełomu. Odkryli oni, że wyciąg z zielonej herbaty wzmacnia wydajność połączeń między poszczególnymi regionami mózgu, co oznacza, że usprawnia związek przyczynowy między tymi obszarami. Właśnie to powoduje zauważalną poprawę naszych zdolności poznawczych.

W badaniu wzięli udział zdrowi ochotnicy płci męskiej. Połowie z nich podano napój zawierający 27,5 g wyciągu z zielonej herbaty, a pozostałym - zwykły napój. Następnie poproszono ich o rozwiązanie kilku zadań pamięciowych. Jednocześnie przy użyciu rezonansu magnetycznego na bieżąco analizowano aktywność mózgow uczestników badania.

Okazało się, że mężczyźni, którzy wypili ekstrakt z zielonej herbaty, mieli lepszą łączność pomiędzy ciemieniową i czołową częścią kory mózgu. Było to zgodne z wynikami, jakie ochotnicy uzyskali podczas wykonywania zadań - osoby z pierwszej grupy rozwiązały je szybciej i lepiej niż członkowie grupy kontrolnej.

„Nasze wyniki pokazują, że zielona herbata może zwiększać krótkoterminową plastyczność synaptyczną mózgu” - mówi prof. Borgwardt.

Jak dodaje, może mieć to obiecujące implikacje kliniczne. „Możliwość modelowania skutecznej łączności pomiędzy czołowym i ciemieniowym regionem mózgu, w czasie gdy wykorzystywana jest pamięć robocza, może pomóc w opracowaniu nowych sposobów leczenia zaburzeń poznawczych w niektórych schorzeniach neuropsychiatrycznych, np. demencji” - podkreślają autorzy.

Wyniki omawianych badań opublikowano w kwietniowym wydaniu czasopisma „Psychopharmacology”.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21161.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w](#)

[mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy