

[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](#)

Herbata lepsza od kawy?



Lepiej pić herbatę niż kawę, bo daje lepsze efekty zdrowotne i zmniejsza ryzyko zgonu - powiedział prof. Nicolas Danchin z Paryża podczas kongresu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), który w środę kończy się w Barcelonie.

Francuski specjalista przyznał jednak, że najlepiej być aktywnym fizycznie i nie palić papierosów. Preferowanie kawy lub herbaty ma dla zdrowia jedynie drugorzędne znaczenie.

Prof. Nicolas Danchin z Uniwersytetu Kartezjusza w Paryżu powołuje się na obserwacje ponad 131 tys. Francuzów w wieku od 18 do 95 lat, które wraz ze swymi współpracownikami przeprowadził w latach 2001-2008. Chodziło w nich o wykazanie, co jest bardziej korzystne dla zdrowia: kawa czy herbata. „Badania na temat prowadzone są od dawna, a uzyskane wyniki nie są w tej sprawie jednoznaczne” - powiedział na spotkaniu z dziennikarzami.

Z obserwacji francuskiego specjalisty wynika, że herbata tylko nieznacznie obniża ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Bardziej wpływa na inne schorzenia. Jeśli chodzi o zgony niezwiązane z chorobami układu krążenia, to u osób pijących herbatę prawdopodobieństwo śmierci jest o 24 proc. mniejsze. „Ten efekt jest tym bardziej widoczny, im dłużej prowadzone są obserwacje” - dodaje.

Zaskakujące jest, że kawa nie obniża, lecz wręcz zwiększa ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Czy dlatego, że podnosi ciśnienie tętnicze krwi? Nie ma na to dowodów. Poziom ciśnienia był bowiem podobny u obu badanych grup. Prof. Danchin tłumaczy swoje wyniki badań tym, że wśród obserwowanych przez niego osób zwolennicy kawy częściej palili papierosy. Nie tyle zatem kawa im szkodziła, co wypalane przy tej okazji papierosy.

Co ciekawe, zwolennicy kawy tym częściej byli palaczami papierosów, im więcej w ciągu dnia wypijali filiżanek małej czarnej. Wśród tych, którzy wypijali od jednej do czterech filiżanek kawy, było 31 proc. palaczy, natomiast wśród osób, które piły ją częściej w ciągu dnia, aż 57 proc. zaciągało się dymem papierosowym. Wśród „herbaciarzy”, tych którzy codziennie rozkoszowali się więcej niż czterema filiżankami herbaty, było 29 proc. palaczy.

Zwolennicy herbaty okazali się również bardziej aktywni fizycznie i na dodatek rzadziej palili papierosy aniżeli miłośnicy kawy. Jakie z tego wnioski? Prof. Danchin uważa, że herbata zawiera korzystne dla zdrowia antyoksydanty, ale najważniejszy jest styl życia, bo to on decyduje o podatności na różne choroby.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22141.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy