

[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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy