

### [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 - kolejne dowody jej dobroczynnego działania**



**Herbata może zapobiegać przybieraniu na wadze oraz rozwojowi niektórych rodzajów raka, nadciśnienia i chorób układu krążenia - wynika z badań opublikowanych na łamach "American Journal of Clinical Nutrition".**

Rezultaty kilkunastu badań, które zostały udostępnione niedawno w czasopiśmie "AJCN", wskazują na to, że konsumpcja jednego z najbardziej popularnych napojów na świecie - herbaty - niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych i wpływa na poprawę funkcjonowania fizycznego i psychicznego.

Autorzy badań twierdzą, że zielona herbata pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, a nawet sprzyja odchudzaniu, gdyż zwiększa wydatek energetyczny organizmu i przyspiesza spalanie tłuszczu.

Podczas jednego z eksperymentów wykazano, że osoby, które regularnie piły zieloną herbatę z zawartością kofeiny przez 12 tygodni, straciły przeciętnie ok. 1,5 kg wagi, chociaż stosowały przez ten okres taką samą dietę, co zazwyczaj.

Inne badanie zasugerowało, że po wypiciu herbaty człowiek spala w ciągu doby o 100 kcal więcej.

Niektórzy naukowcy próbowali z kolei dowieść, że zielona herbata może zmniejszać ryzyko niektórych rodzajów nowotworu, np. raka prostaty, piersi, płuc, skóry, czy układu pokarmowego. Jako jeden z przykładów podano mężczyzn, spośród których na raka prostaty zachorowało 9 proc. spośród tych, którzy byli konsumentami herbaty i 30 proc. tych, którzy nie pili herbacianego wywaru.

Badanie przeprowadzone przez włoskiego naukowca dr Claudio Ferri pokazało z kolei, że czarna herbata obniża ciśnienie krwi i neutralizuje negatywne efekty diety wysokotłuszczowej. "Wyniki naszego badania sugerują, że picie już jednej filiżanki herbaty dziennie pozytywnie wpływa na ciśnienie krwi i stan naczyń krwionośnych. Picie herbaty może znacząco redukować ryzyko wylewu, zawału i innych chorób układu krążenia" - mówi badacz.

Ponadto jedno z badań wykazało, iż picie herbaty zmniejsza o 30 proc. ryzyko złamań kości biodrowej u ludzi po 50. roku życia.

"Ludzie zaczęli pić herbatę około 5 tys. lat temu. Współczesne badania dostarczają dowodów na to, że ten antyczny napój niesie ze sobą wiele wymiernych korzyści dla zdrowia" - podsumowuje prof. Jeffrey Blumberg.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)



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](#) [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**