

[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 chroni przed spadkiem sprawności umysłowej



Konsumpcja herbaty w podeszłym wieku zmniejsza prawdopodobieństwo powstania ubytków intelektualnych, zwłaszcza u osób obciążonych dużym ryzykiem zachorowania na Alzheimera - zawiadania „Journal of Nutrition, Health & Aging”.

Naukowcy z Narodowego Uniwersytetu Singapuru wykazali, że u starszych osób regularnie pijących herbatę ryzyko rozwoju demencji i innych zaburzeń poznawczych jest o 50 proc. mniejsze, niż u osób unikających spożywania popularnego naparu.

U nosicieli genu APOE e4 - osób genetycznie narażonych na rozwój choroby Alzheimera - ryzyko to jest odpowiednio o 86 proc. mniejsze.

Dodatkowo badacze odkryli, że dla uzyskania korzystnego efektu rodzaj spożywanej herbaty nie ma znaczenia. Czarna, zielona, czy też czerwona - ważne by była to herbata liściasta.

„Wedle współczesnej wiedzy dobroczynny wpływ herbaty zależy od bioaktywnych składników zawartych w liściach, takich jak katechiny, teaflawiny, tearubiginy i l-teanina. Składniki te mają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające oraz inne cechy bioaktywne, które chronią mózg przed uszkodzeniami naczyniowymi i neurodegeneracją” - komentuje współautor badania Lei Feng.

W badaniu (<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12603-016-0687-0>) uczestniczyło prawie tysiąc ochotników w wieku co najmniej 55 lat. Naukowcy zbierali informacje na temat ich stylu życia i co dwa lata przeprowadzali wśród nich testy mierzące funkcje poznawcze.

„Wyniki naszego badania pokazały, że tak prosty i niedrogi zwyczaj - codzienne picie herbaty - może w okresie jesieni życia zmniejszać ryzyko rozwoju zaburzeń poznawczych” - podsumowuje Feng.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27009.html>



03-10-2024

Studenci poszerzają wiedzę medyczną

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy