

### [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://www.pap.pl)

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



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**