

[Akceptuję](#)

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](#)

Japońska herbata może niwelować zaburzenia lękowe

Matcha, japońska zielona herbata, może zmniejszać zaburzenia lękowe - wykazały badania prowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Kumamoto. Ich wnioski opublikował

"Journal of Functional Foods".

Matcha pochodzi ze sproszkowanych młodych liści krzewu *Camellia sinensis* rosnącego w cieniu. Obecnie matcha zyskuje coraz większą popularność na świecie - zarówno w formie napoju, jak i dodatku do wypieków.

W Japonii herbatce tej od dawna przypisywano właściwości relaksacyjne i lecznicze (m.in. leczenie chorób skórnych i zapobieganie otyłości), jednak dotychczas zostało to potwierdzone przez stosunkowo niewiele badań.

Naukowcy z Kraju Kwitnącej Wiśni testowali działanie matchy w proszku lub jej ekstraktu na myszy stanowiące model zaburzeń lękowych. Okazało się, że po spożyciu obu postaci matchy u gryzoni zmniejszała się częstotliwość zachowań lękowych. Przeciwlękowe działanie matchy było silniejsze, gdy ekstrakt powstawał w wyniku wytrawienia etanolem (80 proc.) niż w przypadku wytrawienia samą wodą.

Zdaniem autorów uspokajające działanie japońskiej herbaty jest wynikiem działania mechanizmów aktywujących receptory dopaminergiczne D1 oraz receptory serotoniny 5-HT1A, które mają związek z zaburzeniami lękowymi.

Choć istnieje potrzeba potwierdzenia tych wyników podczas kolejnych badań, naukowcy sugerują, że matcha może koić nerwy także u ludzi.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29100.html>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#)

Polski zespół naukowców odkrył historię maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

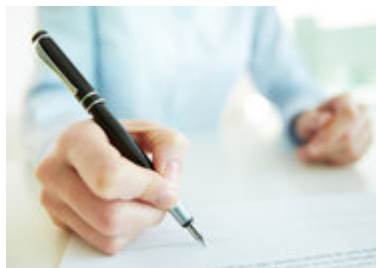
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



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 zgage



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.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na](#)

[wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację](#)
[szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na](#)
[wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy