

[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](#)

Picie herbaty poprawia pracę mózgu

U osób pijących co najmniej cztery porcje herbaty tygodniowo mózg działa sprawniej, a różne jego rejony są lepiej zorganizowane. Pokazali to naukowcy dzięki zaawansowanym badaniom mózgu.

Naukowcy z National University of Singapore zaprosili 36 osób w wieku co najmniej 60 lat, aby z pomocą rezonansu magnetycznego przyjrzeć się ich mózgom.

Jednocześnie zgromadzili dane na temat ich zdrowia, stylu życia i stanu psychiki. Uczestnicy przeszli też przez serię neuropsychologicznych testów.

"Nasze wyniki dostarczają pierwszych dowodów na to, że regularne picie herbaty ma korzystny wpływ na strukturę mózgu. Sugerują też jego ochronne działanie, jeśli chodzi o związane z wiekiem pogorszenie organizacji mózgu" - mówi kierujący pracami prof. Feng Lei.

Naukowcy wskazują na wcześniejsze badania pokazujące prozdrowotne działanie herbaty. Ma ona np. poprawiać nastrój i chronić przed chorobami sercowo-naczyniowymi.

Także badanie przeprowadzone przed dwoma laty przez prof. Fenga wskazało, że codzienne picie herbaty aż o połowę zmniejsza ryzyko pogorszenia zdolności mentalnych w podeszłym wieku.

Nowy eksperyment pokazał natomiast budowę mózgow ohotników. W tym przypadku herbata także okazała się mieć znaczenie.

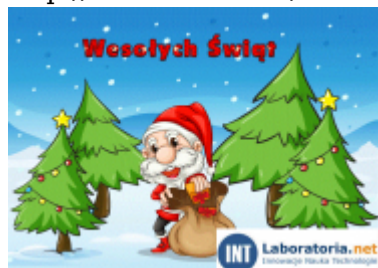
Osoby od ok. 25 lat pijące herbatę zieloną, czarną lub ulung miały połączone róże części mózgu w bardziej wydajny sposób.

"Posłużmy się analogią ruchu drogowego - niech części mózgu będą punktami docelowymi, a połączenia ulicami. Jeśli system dróg jest lepiej zorganizowany, ruch samochodów i pasażerów odbywa się sprawniej i zużywa mniej zasobów. Podobnie, jeśli połączenia między różnymi rejonami w mózgu mają lepszą strukturę, przetwarzanie informacji może zachodzić efektywniej" - obrazowo tłumaczy prof. Feng.

"W poprzednich badaniach pokazaliśmy, że osoby pijące herbatę mają lepsze zdolności kognitywne od niepijących. Obecne wyniki odnoszące się do struktury mózgu, pośrednio wspierają wcześniejsze rezultaty. Pokazują, że pozytywne efekty regularnego picia herbaty są skutkiem lepszej organizacji mózgu, wynikającej z ochrony przed zaburzeniami połączeń między różnymi jego częściami" - kontynuuje naukowiec.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/29199.html>



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.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy