

[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](#)

Codziennie picie herbaty może mieć znaczenie w profilaktyce cukrzycy

Codziennie picie herbaty, zwłaszcza ciemnej tj. herbaty podwójnie fermentowanej, korzystnie wpływa na metabolizm glukozy i w ten sposób może obniżyć ryzyko stanu

przedcukrzycowego oraz cukrzycy typu 2 - wynika z badania naukowców z Australii i Chin.

Badacze zaprezentowali je podczas dorocznego spotkania Europejskiego Towarzystwa Badań nad Cukrzycą (EASD), które w dniach 2-6 października odbywa się w Hamburgu (Niemcy).

Naukowcy z University of Adelaide w Australii oraz chińskiego Southeast University w Nankin doszli do takich wniosków po przeanalizowaniu danych zebranych wśród niemal 2 tys. osób (1923 dorosłych w wieku 20-80 lat), mieszkańców ośmiu prowincji chińskich. Wśród badanych znalazły się osoby pijące różne gatunki herbat (czarną, zieloną, ciemną i inne), ale też takie, które nie piły nawykowo herbaty. Analizowano zależność między częstością picia herbaty, jak i rodzajami herbat a różnymi wskaźnikami metabolizmu glukozy w organizmie.

Okazało się, że osoby codziennie pijące herbatę miały mniejszą oporność na insulinę (czynnik ryzyka cukrzycy typu 2), zwiększone wydalanie glukozy wraz z moczem (u osób z cukrzycą nerki silniej reabsorbują glukozę, dlatego jej wydalanie z moczem jest osłabione, a poziom tego cukru we krwi wyższy), o 15 proc. niższe ryzyko stanu przedcukrzycowego i o 28 proc. niższe ryzyko cukrzycy typu 2, w porównaniu z osobami, które nie piły herbaty. Największe korzyści pod tym względem odnotowano u amatorów ciemnej herbaty (podwójnie fermentowanej). Osoby, które piły ją codziennie, miały o 53 proc. niższe ryzyko stanu przedcukrzycowego oraz o 47 proc. niższe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. niż osoby niepijące jej wcale.

W analizie uwzględniono różne czynniki ryzyka zachorowania na cukrzycę, w tym wiek, płeć, przynależność etniczną, wskaźnik masy ciała (BMI), występowanie cukrzycy w rodzinie, regularne ćwiczenia fizyczne, poziom cholesterolu, poziom glukozy na czczo, spożycie alkoholu, palenie papierosów, średnie ciśnienie tętnicze krwi.

Jak podkreślił współautor pracy prof. Tongzhi Wu z University of Adelaide, wyniki jego zespołu wskazują, że korzystny wpływ rutynowego picia herbaty na zmiany poziomu cukru we krwi ma związek ze zwiększonym wydalaniem glukozy z moczem, spadkiem oporności na insulinę i związaną z tym lepszą kontrolą glikemii (glikemia to stężenie glukozy we krwi). „Te korzyści były najbardziej widoczne wśród osób pijących codziennie ciemną herbatę” - zaznaczył.

Zdaniem badaczy ten korzystny wpływ ciemnej herbaty na kontrolę metabolizmu glukozy może mieć swe źródło w unikatowym sposobie jej produkcji. Proces fermentacji z udziałem mikroorganizmów może bowiem przyczyniać się do tego, że jest ona bogata w substancje bioaktywne, takie jak alkaloidy, wolne aminokwasy, polifenole, polisacharydy oraz ich pochodne, ocenili naukowcy. Związki te wykazują z kolei silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, co może wpływać na wzrost wrażliwości tkanek na insulinę, na wydajność komórek trzustki produkujących ten hormon oraz na zmianę składu bakterii jelitowych.

W ocenie prof. Wu działanie bioaktywnych składników ciemnej herbaty jest w pewnym zakresie zbliżone do leków na cukrzycę z grupy inhibitorów SGLT2, tj. flozyn. Leki te nie tylko są skuteczne w leczeniu cukrzycy, ale też zmniejszają ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych oraz nerkowych związanych z cukrzycą.

Mimo obiecujących wyników autorzy pracy zastrzegają, że - podobnie jak przypadku innych badań o charakterze obserwacyjnym - wyniki te nie dowodzą, że codzienne picie herbaty poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi, ale sugerują istnienie takiej zależności. Dlatego naukowcy obecnie prowadzą podwójnie zaślepienie, randomizowane badanie dotyczące korzystnego wpływu picia ciemnej herbaty na kontrolę glikemii u osób z cukrzycą typu 2.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31986.html>



07-04-2025

Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej

Kardiolodzy z Opolą go zdefiniowali.



07-04-2025

Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.



07-04-2025

Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.



07-04-2025

W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.



07-04-2025

Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów

Podsumował koordynator spisu.



07-04-2025

Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.



07-04-2025

[Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego](#)

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.



07-04-2025

[Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian](#)

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

Informacje dnia: [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#)

Partnerzy