

### [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 obniżać 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>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

# populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

### **Partnerzy**