

[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](#)

Zielona herbata i "azjatycki paradoks"

Od dawna znany jest "paradoks francuski". Zjadający się tłustymi serami Francuzi stosunkowo rzadko chorują na serce - dzięki picciu wina. Zdaniem profesora Bauera Sumpio z Yale School of Medicine, także palący ponadprzeciętne ilości tytoniu Azjaci zawdzięczają zdrowie temu co piją - zielonej herbacie. Sumpio i jego współpracownicy przeanalizowali wyniki ponad 100 badań eksperymentalnych i klinicznych, poświęconych zielonej herbacie.

Według jednej z prac, 1,2 litra herbaty dziennie wypijane przez wielu mieszkańców Azji zawiera dużą ilość przeciwutleniaczy - polifenoli EGCG. Polifenole te zapobiegają zlepianiu się płytek krwi, zmniejszają poziom lipidów i mogą zapobiegać utlenianiu "złego" cholesterolu LDL. Utleniony LDL odgrywa ważną rolę w patofizjologii miażdżycy. Poza tym polifenole zapobiegają wzrostowi niektórych nowotworów.

Herbata poprawia również metabolizm alkoholu oraz funkcjonowanie układu pokarmowego, nerek, wątroby i trzustki, chroni skórę i oczy. Herbatę stosowano z powodzeniem u pacjentów z zapaleniem stawów, alergików i cukrzyków.

Aby dokładnie zrozumieć działanie zielonej herbaty, zwłaszcza na poziomie komórkowym, potrzebne są dalsze badania.

[PAP](#)

Skomentuj na forum

<http://laboratoria.net/aktualnosci/4442.html>



30-07-2024

[**Kleszcza najłatwiej spotkać w wilgotnych lasach**](#)

Jak samemu stworzyć preparat odstraszaający kleszcze?



30-07-2024

[**Rekordowa skala odmów szczepień i zachorowań na odrę**](#)

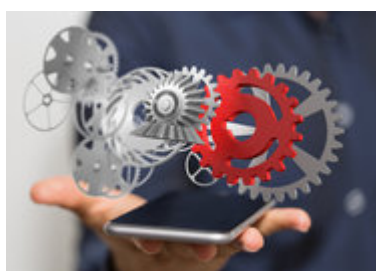
W 2023 r. zanotowało w Polsce ponad 87 tys. odmów.



30-07-2024

[Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry](#)

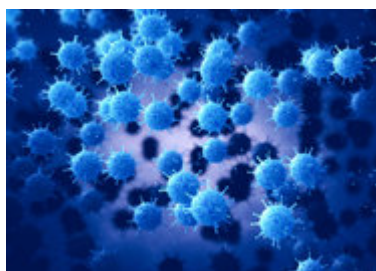
Trzeba ją chronić kremami z filtrem UV.



30-07-2024

[Sztuczna inteligencja wesprze lekarzy w badaniach płuc](#)

System xLungs ma pomóc w diagnostyce.



30-07-2024

[Dziesięciokrotny wzrost zachorowań na COVID-19](#)

Szczyt przypadnie jesienią.



30-07-2024

Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość

Zmiany mózgu powodują, że człowiek nie jest już taki sam.



30-07-2024

2-3 października w Katowicach dwudniowa konferencja PRECOP 29

Poświęcona zmianom klimatycznym w kontekście sytuacji na świecie.



30-07-2024

W kąpieliskach trwa "sezon" na sinice

Naukowcy: ich toksyny mogą być groźne dla zdrowia.

Informacje dnia: [Kleszcza najłatwiej spotkać w wilgotnych lasach](#) [Rekordowa skala odmów szczepień i zachorowań na odrę](#) [Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry](#) [Sztuczna inteligencja wesprze lekarzy w badaniach płuc](#) [Dziesięciokrotny wzrost zachorowań na COVID-19](#) [Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość](#) [Kleszcza najłatwiej spotkać w wilgotnych lasach](#) [Rekordowa skala odmów szczepień i zachorowań na odrę](#) [Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry](#) [Sztuczna inteligencja wesprze lekarzy w badaniach płuc](#) [Dziesięciokrotny wzrost](#)

[zachorowań na COVID-19 Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość](#) [Kleszcza najłatwiej spotkać w wilgotnych lasach](#) [Rekordowa skala odmów szczepień i zachorowań na odrę](#) [Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry](#) [Sztuczna inteligencja wesprze lekarzy w badaniach płuc](#) [Dziesięciokrotny wzrost zachorowań na COVID-19 Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość](#)

Partnerzy