

### [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



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Artykuły](#)

## Badania nad terapeutycznym działaniem zielonej herbaty

**Historia zielonej herbaty liczy sobie tysiące lat. W tym czasie zyskała rzesze fanów ceniących jej smak i właściwości, a jej wpływ na organizm opisywany i wykorzystywany już w starożytności stał się przedmiotem wielu współczesnych badań naukowych.**

Piękne chińskie legendy przypisują wynalezienie herbaty cesarzowi Shennong- „Boski Rolnik” (ok. 2737 r. p.n.e.). Według ludowych podań powstałych przed wiekami cesarz ten w czasie odpoczynku w ogrodzie przypadkowo wypija łyk wody, do której niesiony wiatrem wpada liść krzewu herbacianego. Pierwsze zapiski o herbacie datuje się na VIII w. p.n.e. Kolejne udokumentowane

dowody na spożywanie naparu herbaty przypisuje się okresowi za panowania Dynastii Han (206 r. p. n. e- 220 r. n. e), jednak prawdziwy rozkwit popularności i co ważniejsze- wejście w powszechny użytek to czasy Dynastii Tang (618-907 r. n.e.).

Z okresu tego pochodzi jedna z pierwszych i najważniejszych ksiązek w całości poświęconej herbacie, procesowi jej zbierania, parzenia i dobrodziejstwom jakie niesie jej spożywanie. Autorem tego trzypiętomowego dzieła pt. *Chájīng* jest poeta Lu Yu znany również, jako Herbaciany Mędrzec. Znanych jest również wiele poematów autorstwa m.in. Lu Tong, który w wierszach zapisywał swe umiłowanie do herbacianego naparu. Równie ważne dzieło wyszło spod ręki buddyjskiego mnicha Eisai, który w 1191 r. napisał *Kissa Yojoki* (Księgę Herbaty), w której przedstawił pozytywny wpływ zielonej herbaty na ludzki organizm. Prawdopodobnie z tego okresu pochodzi stare chińskie przysłowie: „Lepiej być pozbawionym jedzenia przez kilka dni niż herbaty przez jeden”, które najlepiej ukazuje jak wysoko była ona ceniona.

Herbata z Chin trafiła do Japonii dzięki mnichowi Dengyō Daishi, który rozpoczął uprawę krzewów z przywiezionych z Chin nasion. Potem jej popularność zaczęła przenosić się na resztę świata: Tybet, Mongolię, Indie, Europę i Amerykę. W niektórych państwach jak Chiny i Japonia proces parzenia zyskał religijny obrządek, niezmienny przez setki lat (wciąż jest on obecny i ważny w kulturze tych krajów). Obecnie zielona herbata jest znana na całym świecie, a popyt na nią wzrasta, choć na Zachodzie wciąż najpopularniejszym gatunkiem jest herbata czarna.



Zdjęcie: *zielona herbata*,  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Teestrauch\\_Detail.jpg#/media/File:Teestrauch\\_Detail.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Teestrauch_Detail.jpg#/media/File:Teestrauch_Detail.jpg)

Zielona herbata obejmuje największą ilość gatunków. Różnią się one wyglądem, smakiem i aromatem naparu oraz jego jakością. W 2008 światowa produkcja liści herbaty wyniosła prawie 5 milionów ton. Obecnie rocznie na świecie wytwarza się średnio około 600 tys. ton zielonej herbaty, z czego około 75% pokrywa produkcja chińska, dużymi producentami są również Indie, Kenia, Sri Lanka i Turcja.

Herbatę najwyższej klasy produkuje się klasyczną, starożytną metodą, która opiera się na pracy ręcznej, jednak większość produkcji została zmechanizowana.

Najlepszy napar uzyskuje się przeprowadzając odpowiedni proces parzenia. Według starożytnych tradycji liście zaparza się trzykrotnie zagotowaną wodą w temperaturze 90 stopni Celsjusza przez 1, 5 - 2 minuty. Zgodnie z chińskim przysłowiem: „Pierwsze zaparzenie dla służby, drugie dla pana, a trzecie do podlania kwiatów” za najbardziej wartościowy i najsmaczniejszy uważa się napar z drugiego parzenia.



Zdjęcie: *Suszenie* *herbaty*,  
[http://www.peron4.pl/wp-content/uploads/2015/06/suszenie\\_herbaty\\_nepal-560x405.jpg](http://www.peron4.pl/wp-content/uploads/2015/06/suszenie_herbaty_nepal-560x405.jpg)

### **Jak otrzymuje się zieloną herbatę?**

W czym kryje się sekret zielonej herbaty? Najważniejszym elementem, który warunkuje jej dobroczynne właściwości jest proces jej wytwarzania. Poszczególne gatunki herbaty- czarna, czerwona, biała, zielona powstają z liści dwóch gatunków krzewów- *Thea Sinensis* oraz *Thea Assamica* z rodzaju *Camellia*. To jaki rodzaj herbaty powstanie z zebranych liści zależy od obróbki jakiej zostaną one poddane.

Młode liście i pączki przeznaczone na herbatę zieloną nie są poddawane fermentacji (jak przy produkcji herbaty czerwonej czy czarnej) i właśnie temu przypisuje się jej dobroczynne właściwości. Tuż po zebraniu liście wystawiane są na powolne wędnięcie przez 2-4 godzin. Następnie zostają ogrzane na parze lub wielkich patelniach, zwinięte i dokładnie wysuszone. W produkcji zielonej herbaty ważne jest szybkie przeprowadzenie wszystkich procesów możliwie najszybciej po zebraniu liści, a cała ich obróbka powinna trwać maksymalnie 14 godzin.

« | [1](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#) | »

<http://laboratoria.net/artukul/23997.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie](#)

[tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**