

### [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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

## W herbacie moc

Przeprowadzona przez naukowców z Kings College w Londynie badania wykazały, że wypijanie trzech lub więcej filiżanek herbaty dziennie daje organizmowi tyleż korzyści, co obfite picie wody. Niektóre badania wskazują również, że dzięki obecności fluoru herbata wzmacnia kości i chroni przed płytką nazębną, a być może również próchnicą. Głównym problemem, jaki może powodować picie herbaty, jest utrudnione przyswajanie żelaza - dlatego osoby ze skłonnością do anemii powinny unikać herbaty w potrze posiłków. Codziennie powinniśmy wypijać od 1,5 do 2 litrów wody.

Herbata to wiecznie zielona roślina z rodzaju kamelia, pochodząca z południowo-wschodniej Azji. Uprawiana w wielu krajach strefy zwrotnikowej, także poza Azją, dla pączków i liści, z których po uprzednim przygotowaniu (suszenie, czasami fermentacja) przyrządza się napar o tej samej nazwie. Liście herbaty zawierają znaczne ilości garbników katechinowych (8 do 30%). Zaliczyć możemy do nich: kwas galusow, saponiny, flawonoidy (kemferol, astragalina, kwercetyna, rutyna) oraz najważniejszy składnik tanina. Prócz nich występują alkaloidy purynowe: 1,2-4,5% kofeiny (teina), 0,04% teofiliny i około 0,05% teobrominy. Poza tym herbata zwiera: cukry, związki białkowe, śladowe ilości olejku eterycznego (w ilości do 0,1%, powstający w wyniku fermentacji, w nim zaś zawarty jest m.in. salicylan metylu), związki żywicowe, enzymy, pektyny, glikozydy i witaminy. Znaleźć w niej można również karoten, witaminy B1, B2, PP, C, P oraz witaminę K. Herbata posiada

właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne. Pozytywnie oddziałuje na wątrobę, nerki, nadnercza i śledzionę, a także sprzyja akumulowaniu się witaminy C w organizmie ludzkim. Wywiera dobroczynny wpływ na układ oddechowy, skórę, układ naczyniowy, reguluje krążenie, normuje ciśnienie krwi, działa wzmacniająco na naczynia włosowate. Dobroczynnie oddziałuje na układ nerwowy człowieka. Usuwa uczucie zmęczenia, ból głowy, pobudza. W ostatnich latach zwraca się uwagę na udział herbaty w obniżeniu ilości cholesterolu we krwi, oraz na oczyszczanie organizmu z substancji szkodliwych, a to głównie dzięki obecności polifenoli. Polifenole mają sprawdzone działanie przeciwnowotworowe, oczyszczają organizm ze związków rakotwórczych i wzmacniają układ odpornościowy oraz wspomagają działanie niektórych leków antynowotworowych. Co więcej, zwalczają one wirusy i bakterie oraz obniżają ryzyko zawału serca i miażdżycy.

Dużym zainteresowaniem naukowców cieszy się również zielona herbata, której składniki można wykorzystać w leczeniu stanów zapalnych pęcherza. Badacze z Uniwersytetu w Pittsburgu pod kierownictwem dr Michael B. Cancellor, prowadzili badania na komórkach pęcherza moczowego hodowanych w laboratorium. Poddawano je działaniu nadtlenu wodoru, który jest silnym utleniaczem zaliczanym do tzw. wolnych rodników (były to zarówno komórki zdrowe, jak i zmienione nowotworowo). Pod jego wpływem dochodzi do uszkodzeń cennych składników komórkowych, śmierci komórek oraz rozwoju stanów zapalnych w tkankach. Naukowcy zaobserwowali, że aktywne składniki zielonej herbaty, tzw. katechiny, które są silnymi przeciwutleniaczami, chronią komórki pęcherza - zarówno zdrowe, jak i te chore - przed niszczącym działaniem nadtlenu wodoru. Do hodowli komórkowych dodawano na 23 godziny jedną z dwóch głównych katechin - galusan epigalokatechinu (EGCG), bądź galusan epikatechiny (ECG). Obydwa związki skutecznie zapobiegały zniszczeniu komórek z pęcherza przez nadtlenek wodoru i to w stężeniach, które w organizmie można osiągnąć za pośrednictwem diety.

Wśród wielu zaskakujących leczniczych właściwości zielonej herbaty należy wymienić także jej zbawienny wpływ na męskie włosy. Dotychczasowe badania wykazały, że pewne składniki znajdujące się w zielonej herbacie mają właściwości przeciwdziałające łysieniu androgenowemu. Składniki te hamują tworzenie się hormonu DHT, który jest główną przyczyną nie tylko łysienia androgenowego, ale także schorzeń prostaty, trądziku oraz wielu schorzeń skóry głowy i twarzy. Badania potwierdzają, że zielona herbata zawiera składniki, które blokują enzym 5alfa-reduktazę typu I i II zapobiegając przez to przechodzeniu hormonu testosteron w zgubne dla mieszków włosowych DHT.

MC

<http://laboratoria.net/home/11100.html>

**Informacje dnia:** [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolnkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku](#) [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolnkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku](#) [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolnkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku](#)

**Partnerzy**