

[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](#)

Zdrowotne właściwości herbaty

Dzieje herbaty wplatają się barwnie w historię społecznego i kulturalnego rozwoju wielu krajów. Napój, który według chińskiej legendy ma blisko 5 tysięcy lat, ciągle odkrywa przed nami swoje tajemnice, częściowo za sprawą naukowców z wielu krajów.



Legendarne początki herbaty mają początek w Chinach w 2737 roku przed naszą erą, kiedy cesarz Szen Nung zażywał wypoczynku pod drzewem dzikiej herbaty. Lekki wiatr strącił wtedy kilka listków do wody, którą spożywał. Napój, jaki wtedy powstał, był wspaniale odżywczy i pokrzepiający i w ten właśnie sposób została „odkryta” herbata.

Historia i rodzaje herbaty

Istnieją trzy jej rodzaje: zielona, czerwona i mieszana – ulung. Zielona, niefermentowana, spożywana głównie w Chinach, Japonii, krajach północnej Afryki i Środkowego Wschodu. Stanowi około 20% światowej produkcji tego napoju. Czarna herbata powstaje dzięki fermentacji herbaty zielonej, a jej powstanie zawdzięczamy względem praktycznym, służącym konserwacji w czasie transportu z krajów Dalekiego Wschodu do Europy. Za panowania dynastii Ming odkryto, że liście zielonej herbaty poddane fermentacji na wolnym powietrzu, a następnie opalane – są trwalsze. Herbata czarna, która stanowi większość światowej produkcji, spożywana jest na całym świecie.

Właściwości biologiczne, potencjał antyoksydacyjny, efekty kliniczne

Duże zainteresowanie herbatą obserwowane ostatnio wiąże się z odkryciem zdrowotnego wpływu zawartych w niej, aktywnych biologicznie związków. Nazywane są one flawonoidami. Od dawna wiadomo, że flawonoidy, których bogatym źródłem są również warzywa i owoce, mają działanie przeciwmiażdżycowe.

Miażdżyca i jej konsekwencje (choroba wieńcowa, zawał serca, udar mózgu) jest procesem przewlekłym, a w jej powstawaniu bierze udział wiele czynników. Jednym z najistotniejszych są zaburzenia gospodarki tłuszczowej, które odkrywamy, badając stężenie cholesterolu i jego poszczególnych frakcji w surowicy krwi. Zwiększenie stężenia cholesterolu całkowitego i tzw. złego cholesterolu (LDL) oraz małe stężenie „dobrego” (HDL) stanowią miarę zagrożenia miażdżycą. Aby cholesterol mógł uszkodzić naczynia, musi ulec przemianom. Biorą w nich udział tzw. wolne rodniki. Flawonoidy unieszkodliwiają wolne rodniki i w ten sposób mogą zapobiegać miażdżycy. W wielu badaniach potwierdzono te ochronne właściwości flawonoidów (antyutleniaczy) z herbaty. Okazało się, że zdolności antyoksydacyjne herbaty, zarówno zielonej, jak i czarnej, są większe niż wpływy antyoksydacyjne wielu owoców i warzyw.

Udokumentowano, że aktywność antyoksydacyjna herbaty jest do pięciu razy większa niż witaminy C i E. Dwie filiżanki herbaty mają potencjał antyoksydacyjny równy kieliszкови czerwonego wina, czterech jabłek czy 100 gramów truskawek. Chociaż wpływy antyoksydacyjne zielonej herbaty są w niektórych badaniach większe niż herbaty czarnej, to przyjmuje się dziś powszechnie, że potencjał ten jest porównywalny. Niektóre obserwacje pokazywały, że dodatek mleka do herbaty (powszechny zwyczaj w krajach anglosaskich) niweluje jej wpływy ochronne, jednak w ostatnio opublikowanych badaniach doświadczalnych nie obserwowano takiego efektu.

Badania

Aktywność antyoksydacyjna herbaty jest związana z sumą związków polifenolowych w niej zawartych. Prolegente i wsp. oceniali zawartość związków fenolowych w 20 różnych produktach (warzywa, owoce, herbata), potwierdzając dużą ich aktywność w herbacie czarnej i zielonej. Rechner z kolei, badając aktywność antyoksydacyjną w warunkach *in vitro* oraz skład związków fenolowych w siedmiu gatunkach czarnej herbaty, przedstawił silną dodatnią korelację między ich łączną zawartością a potencjałem biologicznym (ilościowa metoda HPLC).

W randomizowanym badaniu Roodenburga, w którym porównywano herbatę zieloną, czarną, sok pomarańczowy, witaminę C oraz wodę, zwiększenie aktywności antyoksydacyjnej (FRAP) było istotnie wyższe po spożyciu dwóch filiżanek herbaty – zarówno czarnej, jak i zielonej, niż po dwóch szklankach soku pomarańczowego i roztworze 120 mg witaminy C. W innych badaniach tego zespołu zauważono, że dodanie mleka do herbaty nie hamuje tego efektu (wskazywały na to wcześniejsze obserwacje).

Istnieją badania, które pokazują inne punkty uchwytu flawonoidów herbacianych w przeciwdziałaniu aterosklerozy. Interesujące badania Duffy i wsp. pokazały, że zarówno przewlekłe, jak i jednorazowe spożycie herbaty może odwracać dysfunkcję śródbłonna w mechanizmie stymulowania syntezy NO. Gross i wsp. badali wpływ spożywania sześciu filiżanek czarnej herbaty dziennie na funkcję płytek krwi i markery uszkodzenia wolnorodnikowego u osób palących tytoń. Wykazano, że spożywanie czarnej herbaty było związane z istotnym zmniejszeniem w osoczu osób palących stężenia wolnych F2-izoprostanów (markery stresu oksydacyjnego) i istotnym obniżeniem agregacji płytek. Antykrzepowe właściwości flawonoidów z herbaty badał także Loktionow. Wykazał on, że u osób z allelami Apo E-E4 (znany marker genetycznie uwarunkowanego zwiększonego ryzyka ChNS) spożywanie herbaty powodowało obniżenie aktywności PAI-1. Są też nieduże badania, które pokazują, że spożywanie herbaty może korzystnie wpływać na modyfikację lipidową - zmniejszenie stężenia LDL i zwiększenie HDL.

Wyniki badań doświadczalnych przekładają się na wyniki badań epidemiologicznych, w których udokumentowano odwrotną zależność między dużym spożyciem herbaty a ryzykiem ChNS. Z pewnością potrzebne są interwencyjne lub obserwacyjne badania prospektywne, aby w sposób pełny i zgodny z aktualnymi zasadami EBM przekonać się o dobroczynnym wpływie herbaty, zarówno w prewencji pierwotnej, jak i wtórnej. Pierwsze z tych badań opublikowano w maju 2002 roku w *Circulation*. Praca pochodzi z Bostonu i dotyczy obserwacji 1900 osób po zawale serca obserwowanych przez blisko 4 lata. Ponad 1000 osób zakwalifikowano jako niepijące herbaty, 615 spożywało poniżej 14 filiżanek tygodniowo, 266 zaś - powyżej 14 filiżanek na tydzień. Standaryzowane wskaźniki umieralności były istotnie statystycznie niższe w grupie pijących zarówno umiarkowanie, jak i duże ilości herbaty. Obserwowano redukcję ryzyka zgonu o 31% w grupie umiarkowanej i o 39% w grupie pijących duże ilości herbaty. Jest to pierwsze tego typu badanie, pokazuje ono drogę dalszych dociekań naukowych nad napojem znanym od tysięcy lat.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<http://laboratoria.net/home/13756.html>

Informacje dnia: [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#) [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#) [GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka](#) [Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo](#) [Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory](#) [Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości](#) [Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja](#)

Partnerzy