

[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](#)

Chińska zielona herbata niebezpieczna dla zdrowia?

Zielona herbata powszechnie uznawana jest za synonim zdrowia, jest ona bowiem bogatym źródłem flawonoidów. Ostatnie badania wykazały jednak, że liście niektórych odmian herbaty mają dużą zawartość ołowiu, który nie neutralizuje się podczas parzenia.



W ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci zielona herbata przechodziła wiele testów medycznych, których celem było ustalenie, czy rzeczywiście, jak się powszechnie sądzi, ma ona właściwości zdrowotne, a szczególnie przypisywany jej wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby serca oraz na niektóre odmiany raka. Sądzi się także, że spożywanie zielonej herbaty pomaga w kontrolowaniu wagi ciała, ale Amerykanie alarmują, że prozdrowotne korzyści chińskiej herbaty mogą być przesadzone.

Z raportu niezależnego amerykańskiego laboratorium wynika, że nie każda filiżanka zielonej herbaty to samo zdrowie. Niektóre uprawy chińskiej herbaty, głównie te w Chinach mają wysoki poziom skażenia metalami ciężkimi, w tym ołowiem. Głównym źródłem zanieczyszczenia żywności są związki tego pierwiastka emitowane do środowiska przez zakłady przemysłowe i silniki spalinowe.

Spożywany ołów i jego związki magazynują się w kościach i nie powodują bezpośrednio uszczerbku na zdrowiu. Problemy mogą pojawić się, gdy w diecie zabraknie wapnia i kości zaczną być "rozpuszczane", wtedy zawarty w nich ołów może powodować tzw. wtórne zatrucie. Objawy zatrucia ołowiem to przede wszystkim bóle brzucha, bóle głowy, bóle stawów, podwyższenie ciśnienia krwi, zaburzenia nerwowe i psychiczne i anemia.

Z badań opublikowanych w tym tygodniu przez ConsumerLab.com wynika, że liście zielonej herbaty w produktach takich marek jak Lipton i Bigelow zawierały od 1,25 do 2,5 mikrogramów ołowiu w jednej torebce. Z kolei herbata Teavana okazała się wolna od szkodliwych zdrowiu substancji.

"Ołów może pojawić się w wielu produktach roślinnych, ponieważ kumuluje się głównie w ziemi" - powiedział dr Tod Cooperman, prezes ConsumerLab.com. Dodał, że zanieczyszczone ołowiem liście herbaty pochodzą z Chin, gdzie w niektórych regionach stwierdzono wysokie zanieczyszczenie przemysłowe.

"Liście herbaty wykorzystywanej przez markę Teavana pochodzą natomiast z Japonii, gdzie skażenie środowiska nie jest aż tak dużym problemem, co można stwierdzić po szczegółowych badaniach żywności" - dodał.

Okazuje się, że lepiej jest wybierać zieloną herbatę w torebkach, niż liściastą. Materiał używany do produkcji torebek okazuje się doskonałym filtrem, który zatrzymuje szkodliwe substancje podczas parzenia. Większość ołowiu zatrzymuje się więc wewnątrz worka, a nie dostaje do naparu. Picie zielonej herbaty nie zagraża więc zdrowiu, ale odradza się jedzenia lub przeżuwanie liści, zwłaszcza tych z Chin.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17958.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy