

### [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](#)

## **Herbata - kolejne dowody jej dobroczynnego działania**



**Herbata może zapobiegać przybieraniu na wadze oraz rozwojowi niektórych rodzajów raka, nadciśnienia i chorób układu krążenia - wynika z badań opublikowanych na łamach "American Journal of Clinical Nutrition".**

Rezultaty kilkunastu badań, które zostały udostępnione niedawno w czasopiśmie "AJCN", wskazują na to, że konsumpcja jednego z najbardziej popularnych napojów na świecie - herbaty - niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych i wpływa na poprawę funkcjonowania fizycznego i psychicznego.

Autorzy badań twierdzą, że zielona herbata pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, a nawet sprzyja odchudzaniu, gdyż zwiększa wydatek energetyczny organizmu i przyspiesza spalanie tłuszczu.

Podczas jednego z eksperymentów wykazano, że osoby, które regularnie piły zieloną herbatę z zawartością kofeiny przez 12 tygodni, straciły przeciętnie ok. 1,5 kg wagi, chociaż stosowały przez ten okres taką samą dietę, co zazwyczaj.

Inne badanie zasugerowało, że po wypiciu herbaty człowiek spała w ciągu doby o 100 kcal więcej.

Niektórzy naukowcy próbowali z kolei dowieść, że zielona herbata może zmniejszać ryzyko niektórych rodzajów nowotworu, np. raka prostaty, piersi, płuc, skóry, czy układu pokarmowego. Jako jeden z przykładów podano mężczyzn, spośród których na raka prostaty zachorowało 9 proc. spośród tych, którzy byli konsumentami herbaty i 30 proc. tych, którzy nie pili herbacianego wywaru.

Badanie przeprowadzone przez włoskiego naukowca dr Claudio Ferri pokazało z kolei, że czarna herbata obniża ciśnienie krwi i neutralizuje negatywne efekty diety wysokotłuszczowej. "Wyniki naszego badania sugerują, że picie już jednej filiżanki herbaty dziennie pozytywnie wpływa na ciśnienie krwi i stan naczyń krwionośnych. Picie herbaty może znacząco redukować ryzyko wylewu, zawału i innych chorób układu krążenia" - mówi badacz.

Ponadto jedno z badań wykazało, iż picie herbaty zmniejsza o 30 proc. ryzyko złamań kości biodrowej u ludzi po 50. roku życia.

"Ludzie zaczęli pić herbatę około 5 tys. lat temu. Współczesne badania dostarczają dowodów na to, że ten antyczny napój niesie ze sobą wiele wymiernych korzyści dla zdrowia" - podsumowuje prof. Jeffrey Blumberg.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## **Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę**

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## **10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026**

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**