

[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](#)

Filizanka herbaty korzystnie wpływa na serce



Picie filiżanki herbaty dziennie zmniejsza ryzyko zawału serca oraz innych poważnych problemów z układem krążenia - wynika z badania zaprezentowanego na spotkaniu American Heart Association, które w dniach 28 lutego - 1 marca odbywało się w Phoenix w USA.

"Zaobserwowaliśmy, że osoby pijące umiarkowane ilości herbaty miały mniej złogów wapnia w tętnicach wieńcowych serca i rzadziej występowały u nich zdarzenia sercowe (zalicza się tu np. zawał serca - PAP)" - powiedział prezentujący badania dr Elliott Miller z Johns Hopkins Hospital w Baltimore.

Jego zespół przeanalizował dane na temat picia herbaty zebrane wśród ponad 6 tys. kobiet i mężczyzn, uczestników badania, które rozpoczęło się w 2000 r. Na początku nikt z nich nie cierpiał na chorobę układu sercowo-naczyniowego. Przez 11 lat śledzono stan ich zdrowia i gromadzono informacje na temat zawałów serca, udarów mózgu, dolegliwości typowych dla choroby wieńcowej serca (jak ucisk w klatce piersiowej), a także na temat zgonów z powodu chorób układu krążenia. Oceniano również odkładanie się złogów wapnia w tętnicach badanych osób poprzez porównanie wyników tomografii komputerowej tętnic wykonanej w odstępie pięciu lat. Odkładanie się wapnia w blaszkach miażdżycowych w tętnicach powoduje ich twardnienie i zwiększa ryzyko zawału serca, jak również udaru mózgu.

Okazało się, że osoby, które piły filiżankę herbaty dziennie miały o ok. 35 proc. niższe ryzyko wystąpienia tzw. dużych zdarzeń sercowych, jak zawał serca, w porównaniu z osobami, które w ogóle nie piły herbaty. Spożywanie od jednej do trzech filiżanek herbaty wiązało się także z mniejszym wapniem ścianek tętnic wieńcowych.

Uczestnicy badania pili zarówno czarną, jak i zieloną herbatę, ale w analizie nie uwzględniono tego podziału. Według naukowców niewielu z nich piło ponad trzy filiżanki herbaty dziennie, dlatego trudno ocenić, czy może to być jeszcze korzystniejsze dla układu krążenia.

Dr Miller zastrzegł, że ze względu na swój obserwacyjny charakter badanie to nie dowodzi zależności przyczynowo-skutkowej między picciem herbaty a lepszym zdrowiem układu sercowo-naczyniowego. Za ten efekt może równie dobrze odpowiadać zdrowszy styl życia amatorów herbaty, wyjaśnił badacz.

Dlatego na razie za wcześnie jest, by zalecać picie herbaty w ramach prewencji chorób układu krążenia, w tym zawału serca czy udaru mózgu, podkreślił.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25054.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy

bold elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy