

[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>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy