

[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 chroni przed spadkiem sprawności umysłowej



Konsumpcja herbaty w podeszłym wieku zmniejsza prawdopodobieństwo powstania ubytków intelektualnych, zwłaszcza u osób obciążonych dużym ryzykiem zachorowania na Alzheimera - zawiadania „Journal of Nutrition, Health & Aging”.

Naukowcy z Narodowego Uniwersytetu Singapuru wykazali, że u starszych osób regularnie pijących herbatę ryzyko rozwoju demencji i innych zaburzeń poznawczych jest o 50 proc. mniejsze, niż u osób unikających spożywania popularnego naparu.

U nosicieli genu APOE e4 - osób genetycznie narażonych na rozwój choroby Alzheimera - ryzyko to jest odpowiednio o 86 proc. mniejsze.

Dodatkowo badacze odkryli, że dla uzyskania korzystnego efektu rodzaj spożywanej herbaty nie ma znaczenia. Czarna, zielona, czy też czerwona - ważne by była to herbata liściasta.

„Wedle współczesnej wiedzy dobroczynny wpływ herbaty zależy od bioaktywnych składników zawartych w liściach, takich jak katechiny, teaflawiny, tearubiginy i l-teanina. Składniki te mają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające oraz inne cechy bioaktywne, które chronią mózg przed uszkodzeniami naczyniowymi i neurodegeneracją” - komentuje współautor badania Lei Feng.

W badaniu (<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12603-016-0687-0>) uczestniczyło prawie tysiąc ochotników w wieku co najmniej 55 lat. Naukowcy zbierali informacje na temat ich stylu życia i co dwa lata przeprowadzali wśród nich testy mierzące funkcje poznawcze.

„Wyniki naszego badania pokazały, że tak prosty i niedrogi zwyczaj - codzienne picie herbaty - może w okresie jesieni życia zmniejszać ryzyko rozwoju zaburzeń poznawczych” - podsumowuje Feng.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27009.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy