

[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](#)

Zielona herbata wspomaga pamięć



Składnik zielonej herbaty łagodzi problemy z pamięcią i oporność mózgu na działanie insuliny, a także pomaga zwalczyć otyłość związaną z dietą o wysokiej zawartości tłuszczu oraz fruktozy - informuje "The FASEB Journal".

"Zielona herbata jest (po wodzie) drugim najczęściej spożywanym napojem na świecie. Uprawia się ją w co najmniej 30 krajach" - powiedział Xuebo Liu z Northwest A & F University w Yangling (Chiny). "W walce z otyłością, opornością na insulinę i upośledzeniem pamięci starożytny zwyczaj picia zielonej herbaty może być bardziej akceptowalną alternatywą dla leków" - dodał.

Jak wykazały badania na myszach przeprowadzone przez zespół Liu, należący do polifenoli EGCG - czyli galusan epigallokatechiny, główny aktywny biologicznie składnik zielonej herbaty może łagodzić oporność na insulinę i upośledzenie funkcji poznawczych spowodowane dietą o wysokiej zawartości tłuszczu i fruktozy. Wcześniejsze badania sugerowały potencjalną możliwość stosowania EGCG w leczeniu wielu chorób.

Liu i współpracownicy podzielili 3-miesięczne samce myszy ze szczepu C57BL/6J (czarno ubarwione myszy z tego szczepu są powszechnie wykorzystywane w badaniach otyłości indukowanej dietą) na trzy grupy na podstawie diety. Grupę kontrolną karmiono standardową dietą, druga grupa dostawała dużo tłuszczu i fruktozy (HFFD), zaś trzecią - także na tuczącej diecie - poiono wodą z dodatkiem 2 gramów EGCG na litr.

Naukowcy obserwowali myszy przez 16 tygodni. Jak się okazało, osobniki karmione dużą ilością tłuszczu i fruktozy miały wyższą masę ciała niż myszy kontrolne i znacznie wyższą niż myszy HFFD, którym podawano też EGCG.

Przeprowadzając test w labiryncie wodnym Morrisa naukowcy odkryli, że myszy z grupy HFFD potrzebowały więcej czasu na dotarcie w bezpieczne miejsce w porównaniu z myszami z grupy kontrolnej. Grupa HFFD + EGCG radziła sobie znacznie lepiej niż grupa HFFD - i to w każdym dniu testu. Uzyskane wyniki wskazują, że zawarte w zielonej herbacie EGCG może złagodzić problemy z pamięcią spowodowane przez dietę o wysokiej zawartości tłuszczu oraz fruktozy.

EGCG może stanowić nawet 1/3 suchej masy listków zielonej herbaty i jest wyjątkowo silnym przeciwutleniaczem - pod tym względem przewyższa stukrotnie witaminę C, a 25 - krotnie - witaminę E.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27501.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