

[Akceptuję](#)

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](#)

Picie herbaty poprawia pracę mózgu

U osób pijących co najmniej cztery porcje herbaty tygodniowo mózg działa sprawniej, a różne jego rejony są lepiej zorganizowane. Pokazali to naukowcy dzięki zaawansowanym badaniom mózgu.

Naukowcy z National University of Singapore zaprosili 36 osób w wieku co najmniej 60 lat, aby z pomocą rezonansu magnetycznego przyjrzeć się ich mózgom.

Jednocześnie zgromadzili dane na temat ich zdrowia, stylu życia i stanu psychiki. Uczestnicy przeszli też przez serię neuropsychologicznych testów.

"Nasze wyniki dostarczają pierwszych dowodów na to, że regularne picie herbaty ma korzystny wpływ na strukturę mózgu. Sugerują też jego ochronne działanie, jeśli chodzi o związane z wiekiem pogorszenie organizacji mózgu" - mówi kierujący pracami prof. Feng Lei.

Naukowcy wskazują na wcześniejsze badania pokazujące prozdrowotne działanie herbaty. Ma ona np. poprawiać nastrój i chronić przed chorobami sercowo-naczyniowymi.

Także badanie przeprowadzone przed dwoma laty przez prof. Fenga wskazało, że codzienne picie herbaty aż o połowę zmniejsza ryzyko pogorszenia zdolności mentalnych w podeszłym wieku.

Nowy eksperyment pokazał natomiast budowę mózgow ohotników. W tym przypadku herbata także okazała się mieć znaczenie.

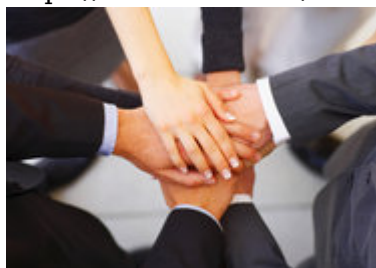
Osoby od ok. 25 lat pijące herbatę zieloną, czarną lub ulung miały połączone róże części mózgu w bardziej wydajny sposób.

"Posłużmy się analogią ruchu drogowego - niech części mózgu będą punktami docelowymi, a połączenia ulicami. Jeśli system dróg jest lepiej zorganizowany, ruch samochodów i pasażerów odbywa się sprawniej i zużywa mniej zasobów. Podobnie, jeśli połączenia między różnymi rejonami w mózgu mają lepszą strukturę, przetwarzanie informacji może zachodzić efektywniej" - obrazowo tłumaczy prof. Feng.

"W poprzednich badaniach pokazaliśmy, że osoby pijące herbatę mają lepsze zdolności kognitywne od niepijących. Obecne wyniki odnoszące się do struktury mózgu, pośrednio wspierają wcześniejsze rezultaty. Pokazują, że pozytywne efekty regularnego picia herbaty są skutkiem lepszej organizacji mózgu, wynikającej z ochrony przed zaburzeniami połączeń między różnymi jego częściami" - kontynuuje naukowiec.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29199.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