

### [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](#)

## Zielona herbata zwiększa wydajność mózgu



**Od dawna wiele mówi się o pozytywnym wpływie zielonej herbaty na zdrowie. Teraz po raz pierwszy badacze udowodnili, że wyciąg z zielonej herbaty usprawnia także funkcje poznawcze, zwłaszcza pamięć roboczą.**

Odkrycie to może okazać się pomocne w leczeniu zaburzeń poznawczych towarzyszących niektórym chorobom psychicznym, np. demencji.

Ostatnie lata przyniosły wiele doniesień dotyczących wpływu zielonej herbaty na zapobieganie chorobom nowotworowym i schorzeniom układu krążenia. Ostatnio naukowcy zajęli się również badaniem jej oddziaływania na ludzki mózg. Wykryli m.in., że poprawia ona sprawność poznawczą (czyli zdolność mózgu do pozyskiwania informacji, przetwarzania ich i posługiwania się nimi), ale mechanizmy neuronalne leżące u podstaw tego zjawiska pozostawały dotąd niewyjaśnione.

Dopiero teraz naukowcom z Uniwersytetu w Bazylei (Szwajcaria), kierowanym przez profesorów Christopha Beglingera i Stefana Borgwardta, udało się dokonać przełomu. Odkryli oni, że wyciąg z zielonej herbaty wzmacnia wydajność połączeń między poszczególnymi regionami mózgu, co oznacza, że usprawnia związek przyczynowy między tymi obszarami. Właśnie to powoduje zauważalną poprawę naszych zdolności poznawczych.

W badaniu wzięli udział zdrowi ochotnicy płci męskiej. Połowie z nich podano napój zawierający 27,5 g wyciągu z zielonej herbaty, a pozostałym - zwykły napój. Następnie poproszono ich o rozwiązanie kilku zadań pamięciowych. Jednocześnie przy użyciu rezonansu magnetycznego na bieżąco analizowano aktywność mózgow uczestników badania.

Okazało się, że mężczyźni, którzy wypili ekstrakt z zielonej herbaty, mieli lepszą łączność pomiędzy ciemieniową i czołową częścią kory mózgu. Było to zgodne z wynikami, jakie ochotnicy uzyskali podczas wykonywania zadań - osoby z pierwszej grupy rozwiązały je szybciej i lepiej niż członkowie grupy kontrolnej.

„Nasze wyniki pokazują, że zielona herbata może zwiększać krótkoterminową plastyczność synaptyczną mózgu” - mówi prof. Borgwardt.

Jak dodaje, może mieć to obiecujące implikacje kliniczne. „Możliwość modelowania skutecznej łączności pomiędzy czołowym i ciemieniowym regionem mózgu, w czasie gdy wykorzystywana jest pamięć robocza, może pomóc w opracowaniu nowych sposobów leczenia zaburzeń poznawczych w niektórych schorzeniach neuropsychiatrycznych, np. demencji” - podkreślają autorzy.

Wyniki omawianych badań opublikowano w kwietniowym wydaniu czasopisma „Psychopharmacology”.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21161.html>



02-07-2026

## **Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej**

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



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 bolid 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 anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#)

**Partnerzy**