

[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 Christopa 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

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