

[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 lepsza od kawy?



Lepiej pić herbatę niż kawę, bo daje lepsze efekty zdrowotne i zmniejsza ryzyko zgonu - powiedział prof. Nicolas Danchin z Paryża podczas kongresu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), który w środę kończy się w Barcelonie.

Francuski specjalista przyznał jednak, że najlepiej być aktywnym fizycznie i nie palić papierosów. Preferowanie kawy lub herbaty ma dla zdrowia jedynie drugorzędne znaczenie.

Prof. Nicolas Danchin z Uniwersytetu Kartezjusza w Paryżu powołuje się na obserwacje ponad 131 tys. Francuzów w wieku od 18 do 95 lat, które wraz ze swymi współpracownikami przeprowadził w latach 2001-2008. Chodziło w nich o wykazanie, co jest bardziej korzystne dla zdrowia: kawa czy herbata. „Badania na temat prowadzone są od dawna, a uzyskane wyniki nie są w tej sprawie jednoznaczne” - powiedział na spotkaniu z dziennikarzami.

Z obserwacji francuskiego specjalisty wynika, że herbata tylko nieznacznie obniża ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Bardziej wpływa na inne schorzenia. Jeśli chodzi o zgony niezwiązane z chorobami układu krążenia, to u osób pijących herbatę prawdopodobieństwo śmierci jest o 24 proc. mniejsze. „Ten efekt jest tym bardziej widoczny, im dłużej prowadzone są obserwacje” - dodaje.

Zaskakujące jest, że kawa nie obniża, lecz wręcz zwiększa ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Czy dlatego, że podnosi ciśnienie tętnicze krwi? Nie ma na to dowodów. Poziom ciśnienia był bowiem podobny u obu badanych grup. Prof. Danchin tłumaczy swoje wyniki badań tym, że wśród obserwowanych przez niego osób zwolennicy kawy częściej palili papierosy. Nie tyle zatem kawa im szkodziła, co wypalane przy tej okazji papierosy.

Co ciekawe, zwolennicy kawy tym częściej byli palaczami papierosów, im więcej w ciągu dnia wypijali filiżanek małej czarnej. Wśród tych, którzy wypijali od jednej do czterech filiżanek kawy, było 31 proc. palaczy, natomiast wśród osób, które piły ją częściej w ciągu dnia, aż 57 proc. zaciągało się dymem papierosowym. Wśród „herbaciarzy”, tych którzy codziennie rozkoszowali się więcej niż czterema filiżankami herbaty, było 29 proc. palaczy.

Zwolennicy herbaty okazali się również bardziej aktywni fizycznie i na dodatek rzadziej palili papierosy aniżeli miłośnicy kawy. Jakie z tego wnioski? Prof. Danchin uważa, że herbata zawiera korzystne dla zdrowia antyoksydanty, ale najważniejszy jest styl życia, bo to on decyduje o podatności na różne choroby.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22141.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](#)

Partnerzy