

### [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 i "azjatycki paradoks"

Od dawna znany jest "paradoks francuski". Zajadający się tłustymi serami Francuzi stosunkowo rzadko chorują na serce - dzięki picciu wina. Zdaniem profesora Bauera Sumpio z Yale School of Medicine, także palący ponadprzeciętne ilości tytoniu Azjaci zawdzięczają zdrowie temu co piją - zielonej herbacie. Sumpio i jego współpracownicy przeanalizowali wyniki ponad 100 badań eksperymentalnych i klinicznych, poświęconych zielonej herbacie.

Według jednej z prac, 1,2 litra herbaty dziennie wypijane przez wielu mieszkańców Azji zawiera dużą ilość przeciwutleniaczy - polifenoli EGCG. Polifenole te zapobiegają zlepianiu się płytek krwi, zmniejszają poziom lipidów i mogą zapobiegać utlenianiu "złego" cholesterolu LDL. Utleniony LDL odgrywa ważną rolę w patofizjologii miażdżycy. Poza tym polifenole zapobiegają wzrostowi niektórych nowotworów.

Herbata poprawia również metabolizm alkoholu oraz funkcjonowanie układu pokarmowego, nerek, wątroby i trzustki, chroni skórę i oczy. Herbatę stosowano z powodzeniem u pacjentów z zapaleniem stawów, alergików i cukrzyków.

Aby dokładnie zrozumieć działanie zielonej herbaty, zwłaszcza na poziomie komórkowym, potrzebne są dalsze badania.

[PAP](#)

**Skomentuj na forum**

<https://laboratoria.net/aktualnosci/4442.html>



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.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**