

[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 może chronić mózg

Antyutleniacze występujące w zielonej herbacie dodawane do wody, którą piły szczury laboratoryjne, chroniły je - jak się wydaje - przed skutkami powtarzanej, krótkiej deprivacji tlenowej. Deprivacja ta imitowała zatrzymanie przepływu powietrza trwające 10 sekund i dłużej u osób cierpiących na obturacyjny bezdech senny (OSA).

Wyniki sugerują, że potrzebne są dalsze badania nad związkami występującymi w zielonej herbacie - napisali autorzy badań w artykule na łamach "American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine". Do bezdechu dochodzi, kiedy podczas snu miękkie tkanki w gardle zaczynają blokować drogi oddechowe, powodując wielokrotne przerwy w oddychaniu. Bezpośrednie objawy bezdechu to głośne chrapanie i wzdychanie, a także senność w ciągu dnia.

Nieleczony bezdech może mieć rozległe skutki; ma związek z wysokim ciśnieniem krwi, badania sugerują też, że przerwy w dostawie tlenu do mózgu mogą zwiększać trudności z zapamiętywaniem.

Doktor David Gozal wraz z zespołem ze Szkoły Medycyny Uniwersytetu Louisville w Kentucky badali ochronny wpływ katechin występujących w zielonej herbacie na mózg poddawany przerwom w dostawie tlenu.

Katechiny działają jak antyutleniacze - pomagają w neutralizowaniu wolnych rodników, które uszkadzają komórki. Wolne rodniki są normalnym produktem ubocznym metabolizmu, ale ich nadmiar może prowadzić do tzw. stresu oksydacyjnego.

Uważa się, że przerwy w dostawie tlenu podczas bezdechu u cierpiących na OSA prowadzą do stresu oksydacyjnego, którym przynajmniej w części wyjaśnić można problemy poznawcze tych osób.

Zespół dra Gozala odkrył, że poddawanie szczurów powtarzającej się krótkiej deprivacji tlenowej przez 14 dni zwiększało oznaki stresu oksydacyjnego w mózgu. Nie dochodziło do tego, jeśli szczury dostawały wodę z katechinami z zielonej herbaty.

Ponadto w porównaniu ze szczurami, które dostawały tylko czystą wodę, zwierzęta te radziły sobie lepiej ze standardowym testem uczenia się i zapamiętywania w specjalnym labiryncie.

Jak powiedział Gozal, teoretycznie regularne wypijanie filiżanki zielonej herbaty może korzystnie wspomagać standardowe leczenie OSA. Na razie jednak trzeba poczekać na badania prowadzone na ludziach, żeby zdobyć definitywne dowody, że zielona herbata ma taką moc.

[PAP/Onet.pl](https://laboratoria.net/aktualnosci/4884.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/4884.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy