

# Czarna herbata obniża ciśnienie krwi

29 stycznia 2012

Picie 3 razy dziennie kubka czarnej herbaty może znacząco obniżyć ciśnienie krwi. I to zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe (Archives of Internal Medicine).

W eksperymencie wzięło udział 95 Australijczyków w wieku od 35 do 75 lat. Pili oni 3 kubki czarnej herbaty albo napoju o tym samym smaku i podobnej zawartości kofeiny (placebo). Różnica polegała na tym, że alkaloidu nie pozyskano z herbaty.

Po upływie 6 miesięcy naukowcy z Uniwersytetu Zachodniej Australii zauważyli, że w porównaniu z placebo, u osób pijących czarną herbatę 24-godzinne ciśnienie skurczowe i rozkurczowe były niższe o 2-3 mm słupa rtęci.

Prof. Jonathan Hodgson podkreśla, że w przyszłości trzeba będzie jeszcze sprawdzić, w jaki sposób czarna herbata obniża ciśnienie. Wspomina jednak, że wcześniejsze badania wykazały, że zawarte w niej flawonoidy wzmacniają naczynia krwionośne.

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: University of Western Australia

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)