

# Как л-теанин влияет на нашу жизнь?

## Влияние л-теанина с кофеином на удержание внимания --

### Источник 1 (2012)

27-ми испытуемым дали 100мг теанина + 50мг кофеина вместе (в целом, довольно НЕБОЛЬШАЯ доза, следует это учитывать). Им было нужно нажимать на кнопку при появлении на экране каждой цифры от 1 до 9, но не нажимать, когда появлялась цифра 3. (скрин 1)

### Результаты.

- Допуск ошибок (не нажал кнопку): кофеин уменьшил количество допущенных ошибок на 50%, когда теанин только на 36% (относительно плацебо). Эффект Кофеин+Теанин почти не отличается от просто кофеина. (скрин 2)
- Допуск ошибок (нажал, когда не надо). Кофеин = 30% улучшение, теанин = 23%. Всё вместе = примерно как кофеин сам по себе. (скрин 3)
- Время реакции: кофеин уменьшил время реакции на 3% по сравнению с плацебо. Влияние теанина не выявлено.

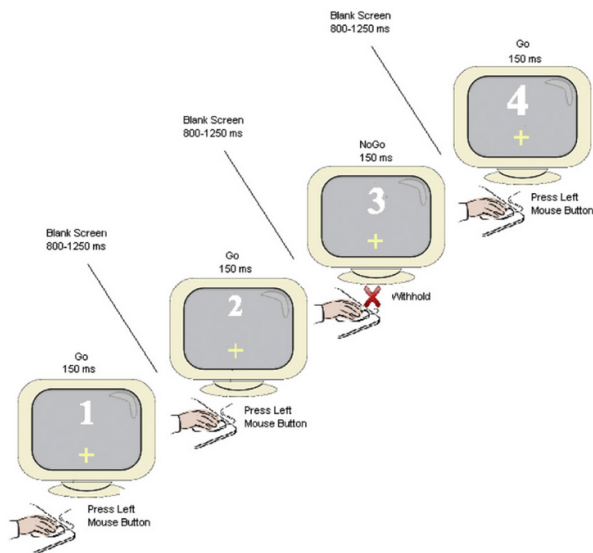
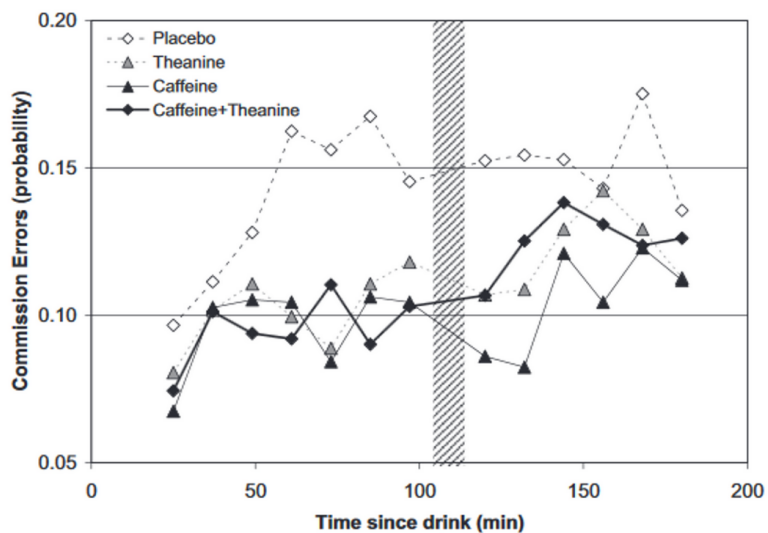
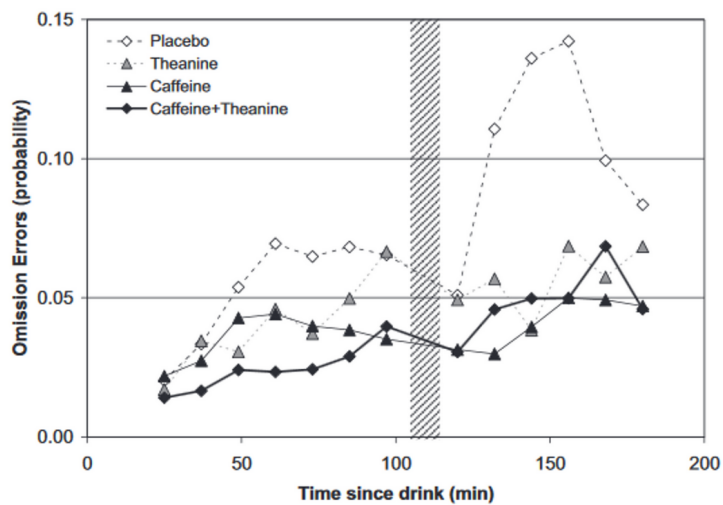
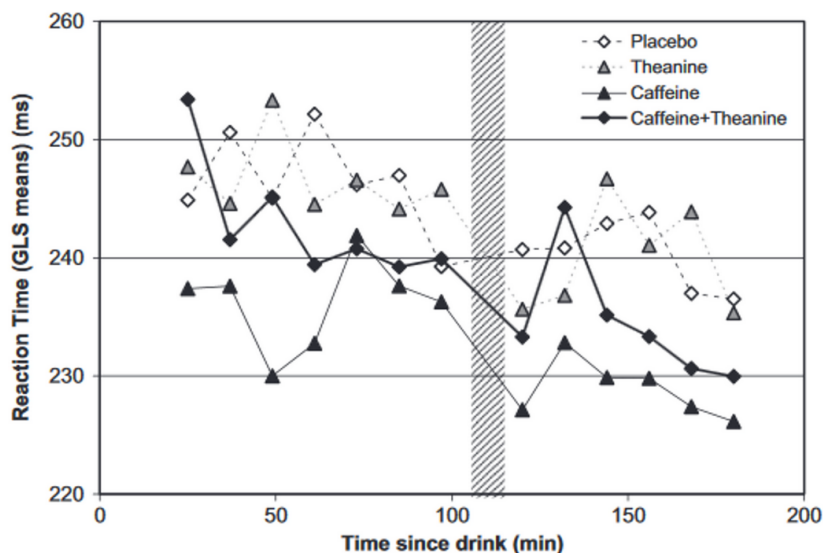


Fig. 1. The basic fixed-sequence SART paradigm is depicted schematically here. Subjects push a mouse button to each occurrence of a digit stimulus as the sequence cycles from 1 through 9, but they are required to withhold responding to occurrences of the digit "3".





# Влияние л-теанина на стресс, сон и когнитивные функции --

## Источник 2 (2019)

30-ти взрослым здоровым испытуемым в течение четырех недель давали 200 мг л-теанина в день.

## Результаты.

- Уровень тревоги (по Ч.Д. Спилбергеру — STAI-tarit) и качество сна (по PSQI) **улучшились** после курса л-теанина (скрин 1)
- Выявлено **незначительное** улучшение когнитивных способностей. Разницы по сравнению с плацебо — почти нет (скрин 2)
- Однако, среди тех, кто изначально показал плохие результаты по тестам на когнитивные способности, результат действия л-теанина — значительный (скрин 3)

Спонсор этой статьи -- производитель БАДов, в т.ч. л-теанина. Так что есть конфликт интересов. + выборка небольшая (как и в остальных статьях).

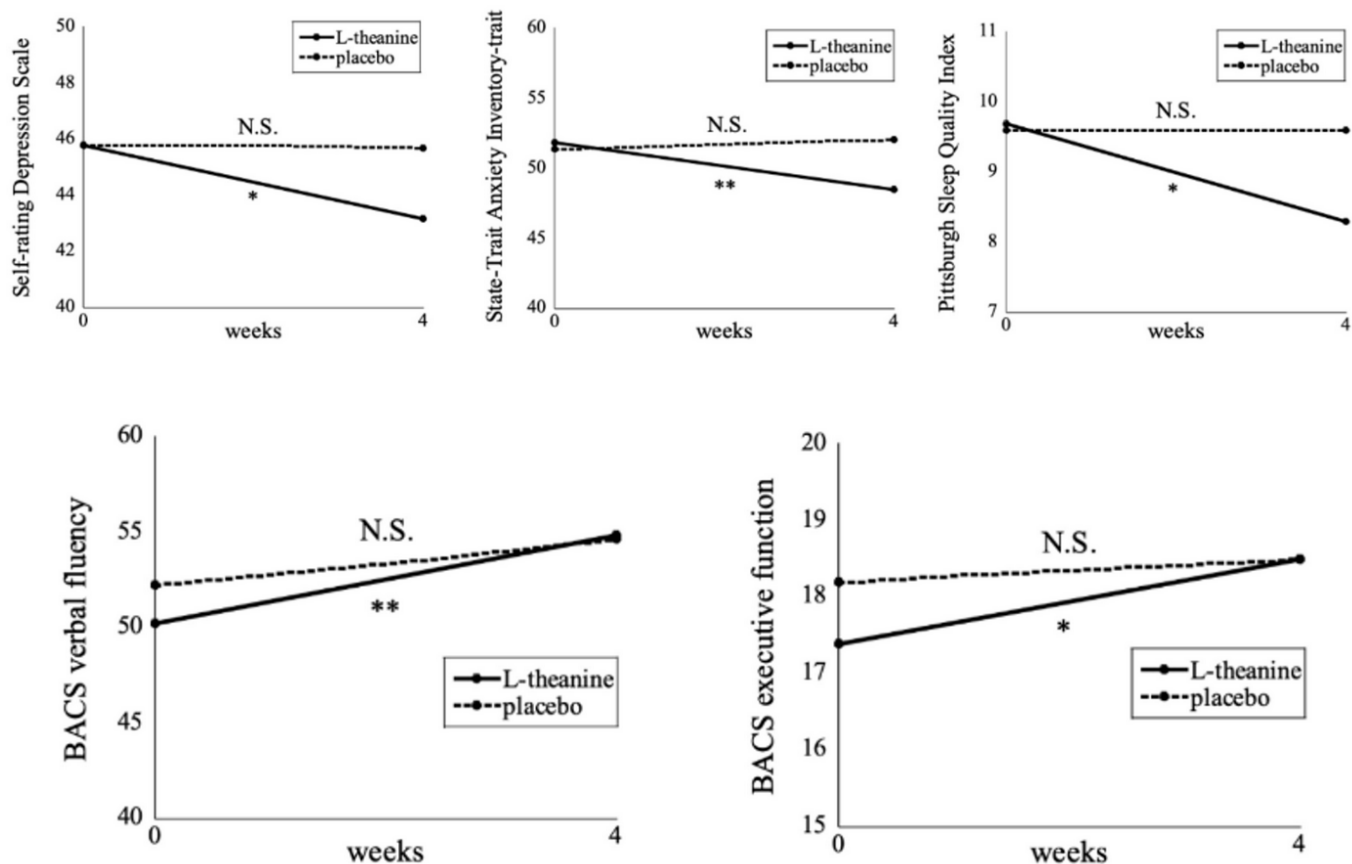


Table 4. Comparisons of BACS score changes between 4 weeks L-theanine and placebo administrations stratified by the median split based on mean pretreatment score.

	L-theanine	Placebo	Mann-Whitney U Test
Verbal memory	0.30 ± 8.57	-1.20 ± 9.53	U = 414.5, <i>p</i> = 0.60, <i>r</i> = 0.07
Upper half	-3.13 ± 9.36	-3.07 ± 10.0	U = 108.0, <i>p</i> = 0.85, <i>r</i> = -0.04
Lower half	3.73 ± 6.27	0.67 ± 8.93	U = 95.0, <i>p</i> = 0.47, <i>r</i> = 0.13
Working memory	0.57 ± 3.87	-0.03 ± 3.31	U = 397.0, <i>p</i> = 0.43, <i>r</i> = 0.10
Upper half	0.47 ± 3.50	-0.80 ± 3.38	U = 80.0, <i>p</i> = 0.17, <i>r</i> = 0.25
Lower half	0.67 ± 4.34	0.73 ± 3.15	U = 111.0, <i>p</i> = 0.95, <i>r</i> = -0.01
Motor speed	0.37 ± 7.80	0.43 ± 7.94	U = 439.5, <i>p</i> = 0.88, <i>r</i> = -0.02
Upper half	0.67 ± 7.10	0.27 ± 6.24	U = 104.0, <i>p</i> = 0.72, <i>r</i> = 0.07
Lower half	0.07 ± 8.69	0.60 ± 9.58	U = 112.0, <i>p</i> = 0.98, <i>r</i> = 0.00
Verbal fluency	4.57 ± 7.13	2.33 ± 7.26	U = 336.5, <i>p</i> = 0.22, <i>r</i> = 0.20
Upper half	1.20 ± 6.30	4.53 ± 7.36	U = 81.5, <i>p</i> = 0.20, <i>r</i> = -0.24
Lower half	7.93 ± 6.42	0.13 ± 6.69	U = 37.5, <b><i>p</i> = 0.002</b> , <i>r</i> = 0.57
category fluency	2.65 ± 4.18	1.13 ± 4.17	U = 101.5, <i>p</i> = 0.32, <i>r</i> = 0.18
letter fluency	6.00 ± 3.41	-0.07 ± 5.31	U = 44.0, <b><i>p</i> = 0.002</b> , <i>r</i> = 0.56
Attention	-1.47 ± 7.37	0.33 ± 4.97	U = 308.5, <i>p</i> = 0.30, <i>r</i> = -0.13
Upper half	-3.67 ± 9.57	-1.20 ± 3.95	U = 100.0, <i>p</i> = 0.60, <i>r</i> = -0.10
Lower half	0.73 ± 3.24	1.87 ± 5.53	U = 80.5, <i>p</i> = 0.18, <i>r</i> = -0.24
Executive function	1.10 ± 2.52	0.33 ± 1.81	U = 397.0, <i>p</i> = 0.43, <i>r</i> = 0.10
Upper half	-0.07 ± 1.49	0.40 ± 1.55	U = 88.5, <i>p</i> = 0.30, <i>r</i> = -0.19
Lower half	2.27 ± 2.84	0.27 ± 2.09	U = 68.0, <i>p</i> = 0.062, <i>r</i> = 0.34

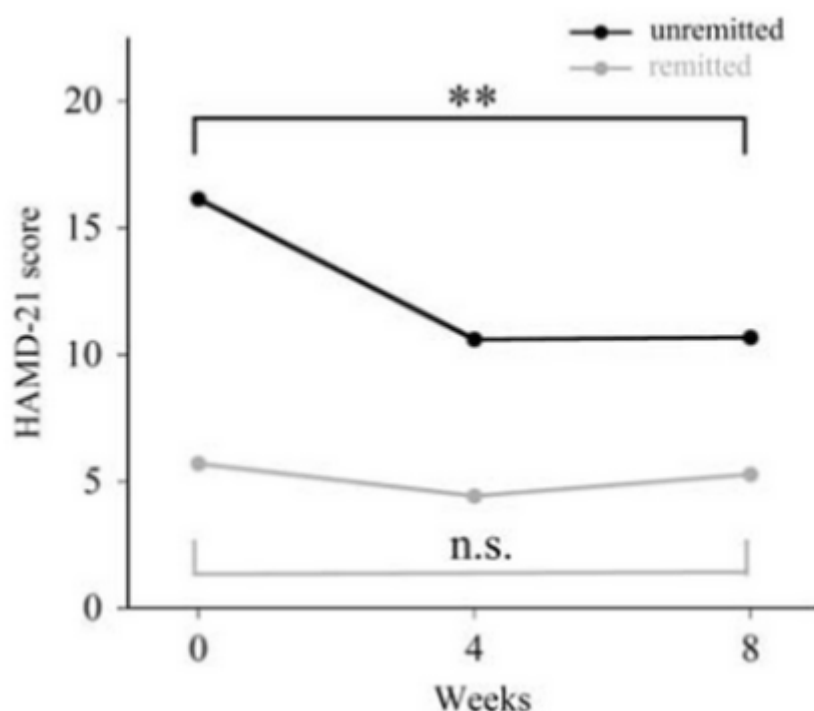
Values are represented as mean ± standard deviation. Significant *p*-value are shown in bold cases. Median values for verbal memory, working memory, motor speed, verbal fluency, attention, and executive function were 53.5, 21.5, 84.0, 52.8, 62.8, and 18.3, respectively. BACS: Brief Assessment of Cognition in Schizophrenia.

# Влияние л-теанина на Major depressive disorder -- [Источник 3](#) (2016)

20 взрослых с MDD. Дозировка 250 мг/день на протяжении 8 недель.

## Результаты.

- Среди испытуемых без ремиссии (13 человек) наблюдалось уменьшение значения по шкале оценки депрессии Гамильтона, которое прекратилось после 4-й недели использования теанина.
- На испытуемых с ремиссией особого влияния л-теанин не возымел.



Автор [заметки](#): Mafizi

Revision #1

Created 19 May 2024 07:52:45 by matvey033

Updated 19 May 2024 08:05:52 by matvey033