

[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](#)

Gorzka czekolada obniża ciśnienie

✘ Trochę gorzkiej czekolady lub kakao o może korzystnie wpływać na ciśnienie tętnicze krwi, choć nie jest to duży efekt - informuje „The Cochrane Library”.

Nadciśnienie tętnicze występuje często i jest bardzo niebezpieczne - ma związek z 54 proc. udarów oraz 47 proc. przypadków choroby wieńcowej. Jednak na przykład mieszkańcy wyspy San Blas

w Ameryce Środkowej codziennie piją napój zawierający kakao i zachowują normalne ciśnienie krwi do późnego wieku.

Przeprowadzona przez Karin Ried z National Institute of Integrative Medicine w Melbourne (Australia) analiza 20 krótko trwających badań wykazała, że codzienne spożywanie gorzkiej czekolady (powyżej 65 proc. ziarna kakaowego) lub kakao obniża ciśnienie tętnicze. Dzieje się tak, ponieważ zawarte w ziarnie kakaowca substancje chemiczne - flawanole, działają na naczynia krwionośne. Pod wpływem flawanoli wydzielany jest tlenek azotu, który powoduje rozkurczanie się mięśni gładkich w ścianach tętnic. Naczynia rozszerzają się, co ułatwia przepływ krwi.

Analizowane badania dotyczyły 856 osób spożywających od 3 do 105 gramów kakao lub gorzkiej czekolady dziennie. Stwierdzono u nich obniżenie ciśnienia tętniczego, choć nie była to znaczna zmiana - rzędu 2-3 mm Hg. Ponieważ badania trwały w większości od 2 do 8 tygodni (w jednym przypadku - 18 tygodni), długotrwałe działanie kakao i czekolady nie jest dostatecznie poznane. Zdaniem autorów kakao i czekolada mogą mieć znaczenie wspomagające w leczeniu nadciśnienia.

Jak jednak zaznaczają naukowcy, istnieją zdrowsze metody na obniżanie ciśnienia tętniczego - typowa czekolada zawiera za dużo tłuszczu i cukru. Spożycie 100 gramów czekolady dziennie daje 500 kalorii - czyli 1/4 dziennego zapotrzebowania kalorycznego kobiety. Flawanole w fasoli, morelach czy jabłkach występują w niższych stężeniach, ale produkty te są znacznie mniej kaloryczne.

Opublikowany niedawno na łamach "The Lancet" artykuł ostrzega, że gorzka czekolada może zawierać mniej flawanoli, niż się powszechnie uważa. W dodatku bywają z niej usuwane - aby nie była zbyt gorzka. Ponieważ różne rodzaje czekolady mają różną zawartość flawanoli, trudno ustalić właściwą dawkę.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14351.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy