

[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](#)

Naukowcy: czekolada nie tuczy, dzięki niej mamy mniej tkanki tłuszczowej

✘ Wcale nie musimy walczyć z pokusą sięgnięcia po tabliczkę czekolady - przekonują hiszpańscy naukowcy. Z ich analizy wynika, że czekolada nie tuczy, a wręcz przeciwnie - osoby, które spożywają ją często, mają mniej tkanki tłuszczowej.

Informację tę podaje pismo "Nutrition".

Naukowcy z Uniwersytetu Grenady przeanalizowali dane dotyczące 1458 osób w wieku od 12 do 17 lat z dziewięciu europejskich krajów, biorących udział w szerzej zakrojonym projekcie badawczym HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), który finansowany jest przez Unię Europejską.

Po uwzględnieniu wieku, płci, wskaźnika masy ciała (BMI), nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej nastolatków, badacze stwierdzili, że osoby spożywające więcej czekolady miały niższy poziom tkanki tłuszczowej w organizmie.

"Choć czekoladę uważa się za produkt wysokoenergetyczny, bogaty w cukry i tłuszcze nasycone, ostatnie badania prowadzone wśród osób dorosłych sugerują, że spożycie czekolady ma związek z niższym ryzykiem chorób kardiometabolicznych" - mówi autorka badań Magdalena Cuenca-Garcia.

Czekolada zawiera dużo flawonoidów, zwłaszcza katechiny, które są silnymi przeciwutleniaczami. Działają także przeciwzapalnie i przeciwzakrzepowo oraz pomagają zapobiegać nadciśnieniu. Katechiny wpływają ponadto na produkcję kortyzolu i wrażliwość na insulinę.

Naukowcy zwracają uwagę, że biologiczny wpływ żywności nie powinien być oceniany jedynie przez pryzmat kaloryczności, lecz także składników, które w określony sposób przyczyniają się do zwiększenia bądź obniżenia ryzyka chorób, w tym otyłości.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19915.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy