

[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](#) [Szkozenia](#) [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>



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