

[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](#)

Czekolada zmniejsza ryzyko arytmii



Smaczna terapia. Wystarczy raz w tygodniu zjeść nawet niewielki kawałek czekolady, żeby zmniejszyć ryzyko migotania przedsionków, grożącej udarem mózgu arytmii serca - wynika z badań opublikowanych przez pismo kardiologiczne „Heart”.

Takie wnioski płyną z obserwacji 55,5 tys. Duńczyków w wieku 50-64 lat, których zaczęto obserwować w latach 1993-1997. U 3346 z nich doszło do migotania przedsionków. Jednak ci, którzy trzy razy w miesiącu spożywali około 30 g czekolady, rzadziej cierpieli z powodu tej arytmii.

Główna autorka badań Elizabeth Mostofsky z Harvard T.H. Chan School of Public Health w Bostonie twierdzi, że osoby, które raz w tygodniu sięgały po czekoladę były o 17 proc. mniej narażone na migotanie przedsionków. Jeszcze częstsze jej spożywanie, dwa do sześciu razy w tygodniu po około 30 g, zmniejszało ryzyko tej arytmii o 20 proc.

Mostofsky podkreśla, że wystarczające jest umiarkowane spożycie czekolady. Dotyczy to szczególnie kobiet, u których stwierdzono, że najlepszy efekt dawało spożycie czekolady jedynie raz w tygodniu. Mężczyźni muszą zjeść od dwóch do sześciu porcji tygodniowo.

Już wcześniejsze badania sugerowały, że czekolada ma korzystny wpływ na serce, zmniejsza ryzyko zawału i niewydolności serca. Takie właściwości zawdzięcza flawonoidom, substancjom o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.

Czekolada ma jednak tę wadę, że jest kaloryczna i może sprzyjać tyłoci. Z tego powodu często krytykowano jej zalety dietetyczne. Zaskakujące jest, że najnowsze badania tego nie potwierdzają: Duńczycy z badanej grupy, którzy jedli najwięcej czekolady byli szczuplejsi (mieli niższy wskaźnik BMI) niż ci, którzy rzadko po nią sięgali.

Alice Lichtenstein z Cardiovascular Nutrition Laboratory Tufts University w Bostonie, która nie uczestniczyła w badaniach, podejrzewa, że osoby, które jadły więcej czekolady, mogły być bardziej aktywne fizycznie.

Dr Sean Pokorney i dr Jonathan Piccini z Duke University Medical Center w Durham (Północna Karolina) uważają, że wątpliwości co zalet zdrowotnych czekolady mogą rozwiązać jedynie badania randomizowane z tzw. ślełą próbą.

Testy takie polegają na tym, że ochotnicy są podzieleni na dwie grupy, z których jedna otrzymuje substancję czynną (w tym przypadku czekoladę), a druga jedynie placebo (środek o obojętnym działaniu). Konieczne byłoby również ustalenie jaka dawka znajdującego się w czekoladzie kakao ma najbardziej korzystne działanie.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27257.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy