

### [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 dobra dla serca

Jedzenie czekolady przynajmniej raz w tygodniu wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób serca - wskazuje analiza badań na ten temat. Konieczny jest jednak umiar i rozsądek w jej spożywaniu.

Naukowcy z Baylor College of Medicine przeprowadzili analizę prowadzonych w ciągu ostatnich 50 lat badań na temat związków między czekoladą i chorobami serca. Sześć uwzględnionych projektów badawczych objęło ponad 330 tys. osób, które udostępniły informacje o spożyciu czekolady.

Wyniki wskazują, że czekolada jest zdrowa. „Nasze badanie sugeruje, że czekolada pomaga zachować zdrowie naczyń krwionośnych” - donosi dr Chayakrit Krittanawong, autor analizy opisaney na łamach „European Journal of Preventive Cardiology”.

„W przeszłości badania kliniczne pokazały, że czekolada działa korzystnie zarówno na ciśnienie krwi, jak i na nabłonek naczyń krwionośnych. Chciałem sprawdzić, czy oddziałuje także na naczynia odżywiające serce (tętnice wieńcowe), czy nie. A jeśli tak, to czy działa korzystnie, czy szkodliwie” - opowiada badacz.

W czasie obserwacji trwającej średnio prawie 9 lat u 14043 uczestników pojawiła się choroba wieńcowa, a 4667 doznało zawału.

W porównaniu do osób, które jadły czekoladę rzadziej, niż raz w tygodniu, ochotnicy jedzący ją więcej niż raz na tydzień, byli o 8 proc. mniej zagrożeni chorobą wieńcową.

Jak to możliwe?

„Czekolada zawiera zdrowe dla serca składniki odżywcze, takie jak flawonoidy, metyloksantyny, polifenole i kwas stearynowy. Mogą one ograniczać stany zapalne i podnosić poziom dobrego cholesterolu (lipoprotein wysokiej gęstości - cholesterolu HDL) - tłumaczy Krittanawong.

Podkreśla jednak, że badanie nie sprawdzało, jakie rodzaje czekolady są zdrowsze od innych, ani jaka jest optymalna porcja.

„Czekolada wydaje się być obiecującym produktem, jeśli chodzi o zapobieganie chorobie wieńcowej serca. Potrzebne są jednak dalsze badania, aby określić, ile oraz jaką czekoladę można zalecić” - dodaje naukowiec.

Warto zwrócić uwagę, że dietetycy często mówią o ograniczaniu cukru czy nasyconych kwasów tłuszczowych.

„Umiarkowane ilości czekolady wydają się chronić naczynia, ale prawdopodobnie wysokie spożycie tak nie działa. Trzeba wziąć pod uwagę kalorie, cukier, mleko i tłuszcz w dostępnych w sprzedaży produktach. Szczególnie dotyczy to ludzi z cukrzycą i otyłością” - zwraca uwagę autor badania.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29838.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**