

[Akceptuję](#)

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 spowalnia procesy starzenia

✘ Poprawia nastrój, koncentrację, spowalnia procesy starzenia, działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo - tych zalet nie odmawiają jej nawet lekarze. W sobotę przypadła Światowy Dzień Czekolady.

„Może nam dać witaminy z grupy A, B, E oraz składniki potrzebne do produkcji serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Działa antynowotworowo, chroni pamięć, opóźnia starzenie, działa przeciwzapalnie, nawilżająco, tonizująco, rewitalizująco. Oprócz poprawy nastroju, na pewno poprawia koncentrację. W święto czekolady życzę wszystkim smacznego” - powiedziała PAP okulistka dr Bogumiła Wójcik-Niklewska z Uniwersyteckiego Centrum Okulistyki i Onkologii w Katowicach.

Jak zaznaczyła, z okulistycznego punktu widzenia szczególnie cenna jest witamina A. „Poprawi kontrast, zwłaszcza w ekstremalnych warunkach. Gorzką czekoladę zaleca się np. pilotom przed lotem” - podkreśliła.

Dr Wójcik-Niklewska zaznaczyła, że najzdrowsza jest właśnie czekolada gorzka. „Musimy pamiętać, że wszystkie minerały, składniki, odżywcze i witaminy znajdują się w ziarnach kakaowca. Wartościowa czekolada musi mieć powyżej 70 proc. kakao. Nie jest też obojętne, w jaki sposób będzie zrobiona. Optymalnie byłoby, gdyby ziarna były suszone, nie palone. Warto czytać etykiety” - dodała.

Czekolada ma dużą wartość energetyczną. Pięć tabliczek - pół kilograma - wystarczy, by pokryć dzienne zapotrzebowanie na energię.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/21190.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 zgage



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