

[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>



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