

[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](#)

Gorzka czekolada wspomaga koncentrację



Gorzka czekolada z wysoką zawartością kakao i teaniny wspomaga koncentrację, a jednocześnie sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi - zawiadania czasopismo „NeuroRegulation”.

Naukowcy z Uniwersytetu Północnej Arizony (USA) przekonują, że przekąska w postaci gorzkiej czekolady może zapobiec kryzysowi produktywności w ciągu dnia, bo skutecznie wzmacnia naszą czujność i koncentrację. Jeśli czekolada zawiera dodatkowo teaninę - związek o działaniu relaksującym - pozwala nie tylko na zachowanie jasności umysłu, ale przyczynia się do natychmiastowego obniżenia ciśnienia krwi.

Badacze mierzyli nastrój, ciśnienie krwi i czynność mózgu (przy pomocy badania EEG) u 122 osób w wieku 18-25 lat przed i po konsumpcji jednego spośród następujących produktów: czekolady o wysokiej zawartości kakao (60 proc.), czekolady niezawierającej kakao, czekolady zawierającej dużą ilość kakao i teaninę, zwykłej wody, wody o wysokiej zawartości cukru i wody o niskiej zawartości cukru.

Okazało się, że badani, którzy spożywali gorzką czekoladę o wysokiej zawartości kakao (60 proc.), stawali się w wyniku tego bardziej czujni i uważni. Nieznacznie wzrastało też ich ciśnienie krwi.

Natomiast uczestnicy, którzy konsumowali czekoladę zawierającą zarówno duże ilości kakao, jak i teaninę - aminokwas występujący w zielonej herbacie - doświadczali spadku ciśnienia krwi, przy czym ich koncentracja także utrzymywała się na wysokim poziomie.

Więcej na stronie: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23626.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 zgagę



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