

[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>



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