

### [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](#)

## Gorzka czekolada obniża ciśnienie

**✘ Trochę gorzkiej czekolady lub kakao o może korzystnie wpływać na ciśnienie tętnicze krwi, choć nie jest to duży efekt - informuje „The Cochrane Library”.**

Nadciśnienie tętnicze występuje często i jest bardzo niebezpieczne - ma związek z 54 proc. udarów oraz 47 proc. przypadków choroby wieńcowej. Jednak na przykład mieszkańcy wyspy San Blas

w Ameryce Środkowej codziennie piją napój zawierający kakao i zachowują normalne ciśnienie krwi do późnego wieku.

Przeprowadzona przez Karin Ried z National Institute of Integrative Medicine w Melbourne (Australia) analiza 20 krótko trwających badań wykazała, że codzienne spożywanie gorzkiej czekolady (powyżej 65 proc. ziarna kakaowego) lub kakao obniża ciśnienie tętnicze. Dzieje się tak, ponieważ zawarte w ziarnie kakaowca substancje chemiczne - flawanole, działają na naczynia krwionośne. Pod wpływem flawanoli wydzielany jest tlenek azotu, który powoduje rozkurczanie się mięśni gładkich w ścianach tętnic. Naczynia rozszerzają się, co ułatwia przepływ krwi.

Analizowane badania dotyczyły 856 osób spożywających od 3 do 105 gramów kakao lub gorzkiej czekolady dziennie. Stwierdzono u nich obniżenie ciśnienia tętniczego, choć nie była to znaczna zmiana - rzędu 2-3 mm Hg. Ponieważ badania trwały w większości od 2 do 8 tygodni (w jednym przypadku - 18 tygodni), długotrwałe działanie kakao i czekolady nie jest dostatecznie poznane. Zdaniem autorów kakao i czekolada mogą mieć znaczenie wspomagające w leczeniu nadciśnienia.

Jak jednak zaznaczają naukowcy, istnieją zdrowsze metody na obniżanie ciśnienia tętniczego - typowa czekolada zawiera za dużo tłuszczu i cukru. Spożycie 100 gramów czekolady dziennie daje 500 kalorii - czyli 1/4 dziennego zapotrzebowania kalorycznego kobiety. Flawanole w fasoli, morelach czy jabłkach występują w niższych stężeniach, ale produkty te są znacznie mniej kaloryczne.

Opublikowany niedawno na łamach "The Lancet" artykuł ostrzega, że gorzka czekolada może zawierać mniej flawanoli, niż się powszechnie uważa. W dodatku bywają z niej usuwane - aby nie była zbyt gorzka. Ponieważ różne rodzaje czekolady mają różną zawartość flawanoli, trudno ustalić właściwą dawkę.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14351.html>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**