

[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](#)

Naukowcy: czekolada nie tuczy, dzięki niej mamy mniej tkanki tłuszczowej

✘ Wcale nie musimy walczyć z pokusą sięgnięcia po tabliczkę czekolady - przekonują hiszpańscy naukowcy. Z ich analizy wynika, że czekolada nie tuczy, a wręcz przeciwnie - osoby, które spożywają ją często, mają mniej tkanki tłuszczowej.

Informację tę podaje pismo "Nutrition".

Naukowcy z Uniwersytetu Grenady przeanalizowali dane dotyczące 1458 osób w wieku od 12 do 17 lat z dziewięciu europejskich krajów, biorących udział w szerzej zakrojonym projekcie badawczym HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), który finansowany jest przez Unię Europejską.

Po uwzględnieniu wieku, płci, wskaźnika masy ciała (BMI), nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej nastolatków, badacze stwierdzili, że osoby spożywające więcej czekolady miały niższy poziom tkanki tłuszczowej w organizmie.

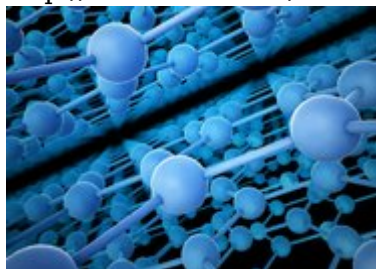
"Choć czekoladę uważa się za produkt wysokoenergetyczny, bogaty w cukry i tłuszcze nasycone, ostatnie badania prowadzone wśród osób dorosłych sugerują, że spożycie czekolady ma związek z niższym ryzykiem chorób kardiometabolicznych" - mówi autorka badań Magdalena Cuenca-Garcia.

Czekolada zawiera dużo flawonoidów, zwłaszcza katechiny, które są silnymi przeciwutleniaczami. Działają także przeciwzapalnie i przeciwzakrzepowo oraz pomagają zapobiegać nadciśnieniu. Katechiny wpływają ponadto na produkcję kortyzolu i wrażliwość na insulinę.

Naukowcy zwracają uwagę, że biologiczny wpływ żywności nie powinien być oceniany jedynie przez pryzmat kaloryczności, lecz także składników, które w określony sposób przyczyniają się do zwiększenia bądź obniżenia ryzyka chorób, w tym otyłości.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19915.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy