

### [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](#)

## Bakterie jelitowe poprawiają czekoladę

**✘ Obecne w naszych jelitach bakterie przetwarzają kakao i czekoladę na substancje o działaniu przeciwzapalnym, korzystnie oddziałujące na serce - informuje serwis "BBC News/Health".**

Jak wykazał zespół dra Johna Finleya z Louisiana State University bakterie jelitowe z rodzaju

Bifidobacterium, fermentując kakao i czekoladę doprowadzają do uwolnienia korzystnych dla zdrowia przeciwutleniaczy - polifenoli. Zdaniem autorów badań dodanie do czekolady owoców może przyspieszyć fermentację.

US National Heart, Lung and Blood Institute planuje przeprowadzenie szeroko zakrojonych badań nad czekoladową pigułką zapobiegającą chorobom serca. Producent wyrobów czekoladowych - firma Mars - opatentowała sposób uzyskiwania z kakao korzystnie działających na serce flawanoli w dużych stężeniach i umieszczania ich w kapsułkach.

Jak zaznacza dr JoAnn Mason, która będzie kierowała badaniami, korzystnych dla zdrowia flawanoli zawartych w kakao nie ma w dużej części obecnych na rynku słodczy, ponieważ często ulegają rozkładowi w toku procesów produkcyjnych. Badanie ma wykazać jak działają składniki czekolady, jeśli nie towarzyszą im cukier i tłuszcz.

W badaniach uczestniczyć ma 18 000 osób. Przez cztery lata część z nich będzie otrzymywać codziennie dwie kapsułki flawanoli, zaś pozostali - placebo. Ani uczestnicy eksperymentu, ani prowadzący go naukowcy nie będą wiedzieć, kto dostaje placebo, a kto prawdziwe flawanole.

W wypowiedzi dla BBC Christopher Allen z British Heart Foundation wyjaśnia, że choć gorzka czekolada powinna zawierać wiele flawanoli, objadanie się nią nie jest najlepszym sposobem dbania o serce, jako że część cennych substancji może ulegać rozkładowi w procesie przetwarzania, a ponadto tabliczka czekolady zawiera także cukier i tłuszcz, których nadmierne spożycie sprzyja otyłości oraz cukrzycy typu II, a co za tym idzie - chorobom serca.

Przypomniał, że najlepszym sposobem na zdrowe serce są dieta bogata w owoce i warzywa oraz aktywny styl życia.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20975.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**