

### [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](#)

## Czekolada spowalnia procesy starzenia

**✖ Poprawia nastrój, koncentrację, spowalnia procesy starzenia, działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo - tych zalet nie odmawiają jej nawet lekarze. W sobotę przypadła Światowy Dzień Czekolady.**

„Może nam dać witaminy z grupy A, B, E oraz składniki potrzebne do produkcji serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Działa antynowotworowo, chroni pamięć, opóźnia starzenie, działa przeciwzapalnie, nawilżająco, tonizująco, rewitalizująco. Oprócz poprawy nastroju, na pewno poprawia koncentrację. W święto czekolady życzę wszystkim smacznego” - powiedziała PAP okulistka dr Bogumiła Wójcik-Niklewska z Uniwersyteckiego Centrum Okulistyki i Onkologii w Katowicach.

Jak zaznaczyła, z okulistycznego punktu widzenia szczególnie cenna jest witamina A. „Poprawi kontrast, zwłaszcza w ekstremalnych warunkach. Gorzką czekoladę zaleca się np. pilotom przed lotem” - podkreśliła.

Dr Wójcik-Niklewska zaznaczyła, że najzdrowsza jest właśnie czekolada gorzka. „Musimy pamiętać, że wszystkie minerały, składniki, odżywcze i witaminy znajdują się w ziarnach kakaowca. Wartościowa czekolada musi mieć powyżej 70 proc. kakao. Nie jest też obojętne, w jaki sposób będzie zrobiona. Optymalnie byłoby, gdyby ziarna były suszone, nie palone. Warto czytać etykiety” - dodała.

Czekolada ma dużą wartość energetyczną. Pięć tabliczek - pół kilograma - wystarczy, by pokryć dzienne zapotrzebowanie na energię.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/21190.html>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs](#)

## Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

## **Partnerzy**