

### [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

[Strona główna](#) > [Ciekawostki](#)

## Jedzmy czekoladę!

"Czekolada nie tylko nie psuje zdrowia, ale wręcz je poprawia"- tak brzmi oficjalna wiadomość przekazana podczas jednej z plenarnych sesji toczącego się w Waszyngtonie dorocznego kongresu Amerykańskiego Towarzystwa Wspierania Nauki. Prof. Louis Grivetti z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis sporządził listę około 100 najrozmaitszych dolegliwości, leczonych przez ostatnie kilkaset lat kakao i czekoladą. Na liście tej znalazły się między innymi: zmęczenie, apatia, wyczerpanie nerwowe, kłopoty z trawieniem, anemia, znaczny spadek wagi, słaby apetyt.

Czekolada wysokiej jakości zawiera czyste masło kakaowe bez dodatków innych tłuszczów, a także stosunkowo dużą ilość kakao i znacznie mniej cukru, w niektórych gatunkach prawie wcale, np. deserowej czy gorzkiej. Czekolada biała i mleczna zawiera białko, będące czynnikiem wzrostu i regeneracji organizmu, wapń - odgrywający ważną rolę w pracy mięśni i prawidłowym funkcjonowaniu systemu nerwowego, enzymów i układu krzepliwości krwi. Czekolada naturalna (gorzka i deserowa) jest bogata w węglowodany, niacynę, która wspomaga uwalnianie się energii zawartej w pokarmie, magnez, cynk, selen, żelazo. Magnez reguluje sprawność komórek nerwowych, a cynk i selen zwiększają wydzielanie endorfin - naturalnych substancji znieczulających i osłabiających destrukcyjną rolę stresu. Spożywanie czekolady zwiększa poziom przeciwutleniaczy.

Czekolada działa również stymulująco na ośrodkowy układ nerwowy, dając efekty podobne jak kofeina. Oprócz mikroelementów czekolada zawiera pewne alkaloidy – teobrominę, pobudzająca pracę nerek, łagodny środek moczopędny.

Naukowcy wykazali, że teobromina, jest bardziej efektywna niż kodeina – składnik obecnie stosowanych leków przeciwkaszlowych. Podczas eksperymentu badanym podawano teobrominę, kodeinę lub placebo a następnie sprawdzano, jaka dawka kapsaicyny (substancji stymulującej kaszel) wywoła u nich odruch kaszlowy. W przypadku osób, które przyjęły wcześniej teobrominę, by wywołać kaszel konieczna była trzy razy większa dawka kapsaicyny, niż w grupie przyjmującej placebo. Natomiast nie zauważono różnicy w wielkości dawki kapsaicyny w grupach przyjmujących placebo i kodeinę. Specjaliści uważają, że teobromina działa poprzez hamowanie aktywności nerwu błędnego, który jest odpowiedzialny za wywoływanie kaszlu i w przeciwieństwie do innych leków, teobromina nie powoduje negatywnych skutków ubocznych, takich jak senność. Chociaż badania miały niewielki zasięg specjaliści wierzą, że dalsze prace potwierdzą dotychczasowe wyniki, a wtedy teobromina mogłaby zostać wykorzystana w stworzeniu nowych, lepszych leków na kaszel.

Ważną grupą związków chemicznych, którymi dosłownie zapchane są ziarna kakao - flawonoidy. Związki te znajdziemy również w jabłkach, migdałach, winogronach, winie, herbacie, kukurydzy, orzeszkach ziemnych i truskawkach. Z przeprowadzonych doświadczeń wynika, że flawonoidy zawarte w czekoladzie:

- hamują proces utleniania tzw. złego cholesterolu, który uznawany jest za jeden z najważniejszych sprawców miażdżycy naczyń krwionośnych
- wpływają na produkcję prostaglandyn biorących udział w odpowiedzi organizmu na procesy zapalne
- modyfikują syntezę tlenu azotu, intensywnie badanego czynnika regulującego skurcze mięśni i naczyń
- obniżają agregację płytek krwi, zapobiegając zakrzepom i zmniejszając ryzyko zawału serca
- ograniczają napięcie mięśni wokół tętnic co pozwala im się rozszerzać, a więc zwalcza tzw. twardnienie tętnic

Ciekawe wydają się badania przeprowadzone przez ARISE (Stowarzyszenie Badań w Dziedzinie Nauki o Przyjemnościach) dowodzą, że rozkosze spożywania czekolady mają źródło w czysto chemicznych procesach zachodzących w układzie nerwowym. Testy laboratoryjne dowodzą, że kiedy doznajemy przyjemności, wzmacnia się układ odpornościowy organizmu. Natomiast, gdy jesteśmy nieszczęśliwi i zestresowani, układ ten działa mniej skutecznie i wówczas stajemy się bardziej podatni na infekcje różnego rodzaju.

Tak więc czekolada (spożywana z umiarem) podobnie jak herbata, czerwone wino, owoce czy warzywa to składnik nowej diety. Jedzmy czekoladę-na zdrowie!!

MC <http://laboratoria.net/ciekawostki/8497.html>

**Informacje dnia:** [Dziś Blue Monday czyli "najbardziej depresyjny dzień roku" W czwartek poznamy zwycięzców konkursu Popularyzator Nauki 2020 Zdrowa dieta ze szkodliwymi wstawkami gorzej działa WHO wzywa do rozpoczęcia w ciągu 100 dni szczepień SARS-CoV-2 może zakażać komórki nerwowe i uszkadzać mózg? Szczepionka mRNA na COVID-19 to produkt czysty, świetnie przebadany](#) [Dziś Blue Monday czyli "najbardziej depresyjny dzień roku" W czwartek poznamy zwycięzców konkursu Popularyzator Nauki 2020 Zdrowa dieta ze szkodliwymi wstawkami gorzej działa WHO wzywa do rozpoczęcia w ciągu 100 dni szczepień SARS-CoV-2 może zakażać komórki nerwowe i uszkadzać mózg? Szczepionka mRNA na COVID-19 to produkt czysty, świetnie przebadany](#) [Dziś Blue Monday czyli "najbardziej depresyjny dzień roku" W czwartek poznamy](#)

[zwycięzców konkursu Popularyzator Nauki 2020 Zdrowa dieta ze szkodliwymi wstawkami gorzej działa WHO wzywa do rozpoczęcia w ciągu 100 dni szczepień SARS-CoV-2 może zakażać komórki nerwowe i uszkadzać mózg? Szczepionka mRNA na COVID-19 to produkt czysty, świetnie przebadany](#)

## **Partnerzy**