

[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

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



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy