

[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](#)

Czekolada zmniejsza ryzyko arytmii



Smaczna terapia. Wystarczy raz w tygodniu zjeść nawet niewielki kawałek czekolady, żeby zmniejszyć ryzyko migotania przedsionków, grożącej udarem mózgu arytmii serca - wynika z badań opublikowanych przez pismo kardiologiczne „Heart”.

Takie wnioski płyną z obserwacji 55,5 tys. Duńczyków w wieku 50-64 lat, których zaczęto obserwować w latach 1993-1997. U 3346 z nich doszło do migotania przedsionków. Jednak ci, którzy trzy razy w miesiącu spożywali około 30 g czekolady, rzadziej cierpieli z powodu tej arytmii.

Główna autorka badań Elizabeth Mostofsky z Harvard T.H. Chan School of Public Health w Bostonie twierdzi, że osoby, które raz w tygodniu sięgały po czekoladę były o 17 proc. mniej narażone na migotanie przedsionków. Jeszcze częstsze jej spożywanie, dwa do sześciu razy w tygodniu po około 30 g, zmniejszyło ryzyko tej arytmii o 20 proc.

Mostofsky podkreśla, że wystarczające jest umiarkowane spożycie czekolady. Dotyczy to szczególnie kobiet, u których stwierdzono, że najlepszy efekt dawało spożycie czekolady jedynie raz w tygodniu. Mężczyźni muszą zjeść od dwóch do sześciu porcji tygodniowo.

Już wcześniejsze badania sugerowały, że czekolada ma korzystny wpływ na serce, zmniejsza ryzyko zawału i niewydolności serca. Takie właściwości zawdzięcza flawonoidom, substancjom o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.

Czekolada ma jednak tę wadę, że jest kaloryczna i może sprzyjać tyciu. Z tego powodu często krytykowano jej zalety dietetyczne. Zaskakujące jest, że najnowsze badania tego nie potwierdzają: Duńczycy z badanej grupy, którzy jedli najwięcej czekolady byli szczuplejsi (mieli niższy wskaźnik BMI) niż ci, którzy rzadko po nią sięgali.

Alice Lichtenstein z Cardiovascular Nutrition Laboratory Tufts University w Bostonie, która nie uczestniczyła w badaniach, podejrzewa, że osoby, które jadły więcej czekolady, mogły być bardziej aktywne fizycznie.

Dr Sean Pokorney i dr Jonathan Piccini z Duke University Medical Center w Durham (Północna Karolina) uważają, że wątpliwości co zalet zdrowotnych czekolady mogą rozwiązać jedynie badania randomizowane z tzw. ślełą próbą.

Testy takie polegają na tym, że ochotnicy są podzieleni na dwie grupy, z których jedna otrzymuje substancję czynną (w tym przypadku czekoladę), a druga jedynie placebo (środek o obojętnym działaniu). Konieczne byłoby również ustalenie jaka dawka znajdującego się w czekoladzie kakao ma najbardziej korzystne działanie.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27257.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy