

### [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, zmniejszało 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](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27257.html>



09-04-2026

## **Światło uwięzione w ultracienkiej siatce**

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



09-04-2026

## **Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu**

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

## **WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki**

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

## **Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki**

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

## **Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego**

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

## **Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p**

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

## **Bez podstawowej wiedzy o roślinach**

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

## Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

**Informacje dnia:** [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

### **Partnerzy**