

[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 jednak nie poprawia widzenia?

Zwolennikom czekolady to się nie spodoba, ale najnowsze badania sugerują, że choć gorzka czekolada zawiera korzystne dla zdrowia składniki, to po jej spożyciu wzrok nie poprawia

się. Piszą o tym niemieccy specjaliści na łamach JAMA Ophthalmology.

Najpierw był optymizm. W 2018 r. specjaliści University of the Incarnate Word Rosenberg School of Optometry w San Antonio poinformowali, że przeprowadzili badania na grupie 30 osób. Okazało się wtedy, że po zjedzeniu 47-gramowego batona gorzkiej czekolady o zawartości 72 proc. kakao, już po kilku godzinach poprawia się wzrok.

Wskazywały na to badania, jakie przeprowadzono wśród 30 ochotników średnio w wieku 26 lat. Ich zdolności widzenia analizowano na różne sposoby: pod kątem postrzegania kontrastu i kolorów, efektów rozpraszania, umiejętności strzeleckich i za pomocą elektrodiagnostyki.

Te zachęcające badania postanowili powtórzyć specjaliści z Uniwersytetu Ludwiga Maximiliana w Monachium, jednak nie wypadły one już tak dobrze. Po dwóch godzinach od podania 20 gram ciemnej czekolady nie udało się stwierdzić lepszego ukrwienia siatkówki ani lepszego widzenia. Tym razem badaniami objęto 22 osoby od 20. do 62. roku życia, które nie miały żadnych kłopotów ze wzrokiem.

Podana im czekolada zawierała 400 mg flawonoidów, związków korzystnych dla zdrowia o działaniu antyoksydacyjnym, a także rozszerzających naczynia krwionośne. Ponieważ substancje te chronią przed chorobami sercowo-naczyniowymi, to mogą również zmniejszać ryzyko związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej.

Niemieccy specjaliści pod kierunkiem dr. Jacoba Siedleckiego podawali czekoladę dwóm grupom ochotników: jedna przez tydzień spożywała ciemną czekoladę, a druga - mleczną (o zawartości 5 mg flawonoidów). Po tygodniu ci, którzy otrzymywali mleczną czekoladę, o mniejszej zawartości flawonoidów, tym razem mogli się objadać gorzką.

Badane osoby poddawane były testom na ostrość widzenia, ich oczy były też skanowane najnowszymi aparatami, nie stwierdzono jednak poprawy widzenia. Nie udało się nawet stwierdzić, że gorzka czekolada rozszerza naczynia siatkówki oka poprawiając jej ukrwienie. Nie miało przy tym znaczenia jaką czekoladę spożywały badane osoby - gorzką czy mleczną.

Dr Siedlecki tłumaczy, że badanie przeprowadzono na małej grupie osób, która mogła być niewystarczająca. Poza tym nie można wykluczyć - dodaje - że spożywanie czekolady w dłuższym okresie może korzystnie wpływać na zdolność widzenia.

Dr Gareth Lema z New York Eye and Ear Infirmary of Mount Sinai w rozmowie z Reutersem zażartował, że lubi czekoladę i jest rozczarowany wynikami badań specjalistów z Monachium. Jego zdaniem, w obu badaniach wzięto pod uwagę zbyt krótki okres obserwacji.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29224.html>



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.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy