

[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 pomaga przywrócić elastyczność tętnic

✘ **Gorzka czekolada pomaga przywrócić elastyczność tętnic i zapobiega przyleganiu leukocytów do śródbłonna, zmniejszając tym samym ryzyko rozwoju miażdżycy - wynika z badań opublikowanych przez "The FASEB Journal".** Periodyk jest wydawany przez

Federację Amerykańskich Towarzystw Biologii Eksperymentalnej.

Naukowcy z Holandii postanowili zbadać wpływ spożywania gorzkiej czekolady na stan naczyń krwionośnych 44 mężczyzn w średnim wieku z nadwagą, którzy byli obserwowani przez dwa czterotygodniowe okresy. Spożywali wówczas 70 gramów czekolady dziennie. Jednocześnie monitorowane były markery zdrowia naczyń krwionośnych.

Uczestnicy konsumowali specjalnie przygotowaną gorzką czekoladę z wysoką zawartością flawonoli (przeciwutleniaczy) lub gorzką czekoladę dostępną w sklepach. Oba rodzaje czekolady miały bardzo zbliżoną zawartość kakao.

W czasie trwania obserwacji uczestnicy nie mogli spożywać produktów wysokoenergetycznych, by uniknąć dalszego przybierania na wadze.

Okazało się, że spożywanie czekolady, zarówno tej z podwyższoną zawartością flawonoli, jak i tej powszechnie dostępnej, równie skutecznie poprawiało stan zdrowia naczyń krwionośnych badanych mężczyzn.

"Zwiększenie zawartości flawonoli nie zwiększało korzystnego działania czekolady na zdrowie tętnic. Wpływa jednak na smak i motywację do spożywania czekolady" - mówi autor badań dr Diederik Esser z Uniwersytetu Wageningen.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20789.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy