

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Bakterie jelitowe poprawiają czekoladę

**✘ Obecne w naszych jelitach bakterie przetwarzają kakao i czekoladę na substancje o działaniu przeciwzapalnym, korzystnie oddziałujące na serce - informuje serwis "BBC News/Health".**

Jak wykazał zespół dra Johna Finleya z Louisiana State University bakterie jelitowe z rodzaju

Bifidobacterium, fermentując kakao i czekoladę doprowadzają do uwolnienia korzystnych dla zdrowia przeciwutleniaczy - polifenoli. Zdaniem autorów badań dodanie do czekolady owoców może przyspieszyć fermentację.

US National Heart, Lung and Blood Institute planuje przeprowadzenie szeroko zakrojonych badań nad czekoladową pigułką zapobiegającą chorobom serca. Producent wyrobów czekoladowych - firma Mars - opatentowała sposób uzyskiwania z kakao korzystnie działających na serce flawanoli w dużych stężeniach i umieszczania ich w kapsułkach.

Jak zaznacza dr JoAnn Mason, która będzie kierowała badaniami, korzystnych dla zdrowia flawanoli zawartych w kakao nie ma w dużej części obecnych na rynku słodczy, ponieważ często ulegają rozkładowi w toku procesów produkcyjnych. Badanie ma wykazać jak działają składniki czekolady, jeśli nie towarzyszą im cukier i tłuszcz.

W badaniach uczestniczyć ma 18 000 osób. Przez cztery lata część z nich będzie otrzymywać codziennie dwie kapsułki flawanoli, zaś pozostali - placebo. Ani uczestnicy eksperymentu, ani prowadzący go naukowcy nie będą wiedzieć, kto dostaje placebo, a kto prawdziwe flawanole.

W wypowiedzi dla BBC Christopher Allen z British Heart Foundation wyjaśnia, że choć gorzka czekolada powinna zawierać wiele flawanoli, objadanie się nią nie jest najlepszym sposobem dbania o serce, jako że część cennych substancji może ulegać rozkładowi w procesie przetwarzania, a ponadto tabliczka czekolady zawiera także cukier i tłuszcz, których nadmierne spożycie sprzyja otyłości oraz cukrzycy typu II, a co za tym idzie - chorobom serca.

Przypomniał, że najlepszym sposobem na zdrowe serce są dieta bogata w owoce i warzywa oraz aktywny styl życia.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20975.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**