

[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](#)

Czekolada spowalnia procesy starzenia

✖ Poprawia nastrój, koncentrację, spowalnia procesy starzenia, działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo - tych zalet nie odmawiają jej nawet lekarze. W sobotę przypadła Światowy Dzień Czekolady.

„Może nam dać witaminy z grupy A, B, E oraz składniki potrzebne do produkcji serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Działa antynowotworowo, chroni pamięć, opóźnia starzenie, działa przeciwzapalnie, nawilżająco, tonizująco, rewitalizująco. Oprócz poprawy nastroju, na pewno poprawia koncentrację. W święto czekolady życzę wszystkim smacznego” - powiedziała PAP okulistka dr Bogumiła Wójcik-Niklewska z Uniwersyteckiego Centrum Okulistyki i Onkologii w Katowicach.

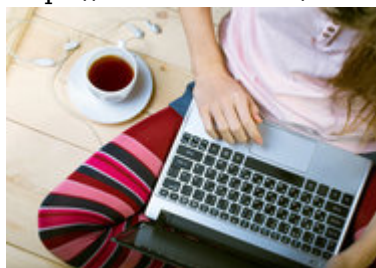
Jak zaznaczyła, z okulistycznego punktu widzenia szczególnie cenna jest witamina A. „Poprawi kontrast, zwłaszcza w ekstremalnych warunkach. Gorzką czekoladę zaleca się np. pilotom przed lotem” - podkreśliła.

Dr Wójcik-Niklewska zaznaczyła, że najzdrowsza jest właśnie czekolada gorzka. „Musimy pamiętać, że wszystkie minerały, składniki, odżywcze i witaminy znajdują się w ziarnach kakaowca. Wartościowa czekolada musi mieć powyżej 70 proc. kakao. Nie jest też obojętne, w jaki sposób będzie zrobiona. Optymalnie byłoby, gdyby ziarna były suszone, nie palone. Warto czytać etykiety” - dodała.

Czekolada ma dużą wartość energetyczną. Pięć tabliczek - pół kilograma - wystarczy, by pokryć dzienne zapotrzebowanie na energię.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21190.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy