

[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.

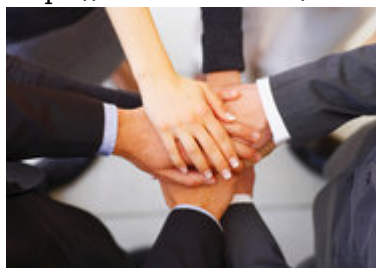
„Może nam dać witaminy z grupy A, B, E oraz składniki potrzebne do produkcji serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Działa antynowotworowo, chroni pamięć, opóźnia starzenie, działa przeciwzapalnie, nawilżająco, tonizująco, rewitalizująco. Oprócz poprawy nastroju, na pewno poprawia koncentrację. W święto 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>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy