

[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 wspomaga koncentrację



Gorzka czekolada z wysoką zawartością kakao i teaniny wspomaga koncentrację, a jednocześnie sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi - zawiadania czasopismo „NeuroRegulation”.

Naukowcy z Uniwersytetu Północnej Arizony (USA) przekonują, że przekąska w postaci gorzkiej czekolady może zapobiec kryzysowi produktywności w ciągu dnia, bo skutecznie wzmacnia naszą czujność i koncentrację. Jeśli czekolada zawiera dodatkowo teaninę - związek o działaniu relaksującym - pozwala nie tylko na zachowanie jasności umysłu, ale przyczynia się do natychmiastowego obniżenia ciśnienia krwi.

Badacze mierzyli nastrój, ciśnienie krwi i czynność mózgu (przy pomocy badania EEG) u 122 osób w wieku 18-25 lat przed i po konsumpcji jednego spośród następujących produktów: czekolady o wysokiej zawartości kakao (60 proc.), czekolady niezawierającej kakao, czekolady zawierającej dużą ilość kakao i teaninę, zwykłej wody, wody o wysokiej zawartości cukru i wody o niskiej zawartości cukru.

Okazało się, że badani, którzy spożywali gorzką czekoladę o wysokiej zawartości kakao (60 proc.), stawali się w wyniku tego bardziej czujni i uważni. Nieznacznie wzrastało też ich ciśnienie krwi.

Natomiast uczestnicy, którzy konsumowali czekoladę zawierającą zarówno duże ilości kakao, jak i teaninę - aminokwas występujący w zielonej herbacie - doświadczali spadku ciśnienia krwi, przy czym ich koncentracja także utrzymywała się na wysokim poziomie.

Więcej na stronie: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/23626.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