

[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



[Strona główna](#) > [Start](#)

Kakao obniża ciśnienie i chroni serce

Dobry wpływ kakao na układ sercowo-naczyniowy zaobserwowano już w XVIII wieku. Jednak dopiero niedawno okazało się, że efekt ten jest związany z flawanolami - substancjami, które obniżają ciśnienie tętnicze i poprawiają funkcjonowanie komórek wyściełających naczynia krwionośne.

Zespół Briana Buijsse'a z Instytutu Zdrowia Publicznego w holenderskim Bilthoven przeprowadził w ciągu 15 lat badania na 470 Holendrach w wieku od 65 do 84 lat. Oceniano ich stan zdrowia i pytano o dietę na początku badań, a następnie powtarzano procedurę podczas kolejnych wizyt co 5 lat. Zależnie od ilości spożywanego kakao mężczyzn podzielono na trzy grupy. Jak wykazały badania, mężczyźni regularnie spożywający kakao mieli znacząco niższe ciśnienie krwi od tych, którzy go nie spożywali. W ciągu 15 lat obserwacji zmarło 314 mężczyzn - z tego 152 z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego. Grupa spożywająca najwięcej kakao była o połowę mniej narażona na zgon z powodu choroby serca - nawet, gdy brano pod uwagę także inne czynniki ryzyka - wagę, palenie, aktywność fizyczną, spożycie alkoholu i kaloryczność diety. Wśród mężczyzn lubiących kakao niższe było również ryzyko śmierci z innych przyczyn.

Obniżający ciśnienie tętnicze krwi wpływ kakao sam w sobie nie tłumaczy zmniejszonego ryzyka zgonu. Prawdopodobnie chodzi też o korzystny wpływ zawartych w nim przeciwutleniaczy, na

przykład flawanoli. Mogłyby one zmniejszać ryzyko niektórych nowotworów i chorób płuc.

[PAP](#)

Skomentuj na forum

<https://laboratoria.net/home/10720.html>

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