

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

ОСТАННІ НОВИНИ

- 19:25 Ракам — «Шістка Кубків» та спогади, Близнюкам — «Туз Мечів» та відповідь, яку давно шукали: Таро-прогноз на 23 червня
- 19:05 Як швидко знизити цукор в крові в домашніх умовах
- 18:53 «Президент Зеленський помиляється»: Навроцький спростував «версію» щодо причин позбавлення польського ордена держави
- 18:37 Лукашенко готує армію до війни проти України: білоруська опозиція передала Києву дані, що підтверджують це
- 18:25 Все, що я не люблю: мережа відреагувала на поради дизайнера
- 18:06 Миколу Удянського відзначили нагородою «Людина року» за громадянську позицію та підтримку захисників

Який смаколик визнали справжнім секретом довголіття: відповідь здивує

18:05 — 22 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Шоколад, який містить потужні антиоксиданти, може бути не лише улюбленими солодощами, а й продуктом, який потенційно впливає на тривалість життя. Йдеться насамперед про темний шоколад, який у невеликих кількостях здатен позитивно впливати на настрій, роботу серцево-судинної системи та когнітивні функції.

Водночас фахівці наголошують: ключову роль відіграє якість продукту та помірність у його споживанні.

Дослідження про вплив шоколаду

Як повідомляє Strona Zdrowia, вживання шоколаду щодня може бути пов'язане зі збільшенням тривалості життя до 20 років. Такі висновки нібито отримали науковці Міжнародного інституту здоров'я та довголіття (MIZD) у Швейцарії.

Дослідження проводили за участі близько 10 тисяч людей. За даними вчених, учасники, які споживали щонайменше 50 грамів шоколаду на день, демонстрували кращі показники здоров'я, нижчий рівень стресу та повільніші процеси старіння.

Можлива «активна речовина» шоколаду

У ході дослідження науковці заявили про виявлення речовини theobrominum vitalis, яка, за їхніми словами, міститься переважно у якісному шоколаді. Вона нібито діє як антиоксидант, захищає клітини від пошкоджень і стимулює вироблення ендорфінів — гормонів радості.

«Ми не очікували таких результатів. Схоже, шоколад може стати частиною здорового харчування», — зазначив головний автор дослідження Ноа Мейєр.

Який шоколад корисніший

Найбільший позитивний ефект, за словами дослідників, спостерігався у людей, які споживали темний шоколад із вмістом какао понад 70%.

Молочний і білий шоколад містять більше цукру та менше корисних компонентів, тому їхній вплив на здоров'я вважається значно слабшим.

Суперечки серед науковців

Попри гучні заяви, частина експертів ставить під сумнів методологію дослідження. Вони наголошують, що для підтвердження таких висновків потрібні додаткові, більш масштабні наукові перевірки.

Фахівці також застерігають від надмірного оптимізму: навіть потенційно корисні властивості шоколаду не означають, що його можна вживати без обмежень.

Раніше «ФАКТИ» повідомляли, що чай може впливати на рівень цукру в крові, тому людям із діабетом слід більш уважно підходити до вибору цього напою. Деякі сорти чаю можуть навіть допомагати контролювати рівень глюкози. Дослідники також зазначають, що зелений чай сприяє зниженню маси тіла та рівня жиру в організмі у людей із надмірною вагою.

Читайте нас у [Facebook](#)

99

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія

Лист редакторів

Поскаржитися

Поділитися 0 | Поділитися | Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Українцям безкоштовно роздають продукти: як отримати набори до 30 кг
- У липні пенсіонерам додадуть пенсію: хто і скільки отримає
- Убивчий нокаут за 4 секунди: у США відбувся найшвидший поєдинок в історії промоції (відео)
- Овнам та Рибам потрібно обережніше приймати рішення, а Тельцям — переглянути бюджет на липень: фінансовий гороскоп на 22 — 26 червня

Новини партнерів

Мапа сайту <ul style="list-style-type: none">НовиниУкраїнаПолітикаГрошіПодії	<ul style="list-style-type: none">СвітПряма лініяБлогиСпортФутбол	<ul style="list-style-type: none">КультураШоу-бізнесФігурка дняСуспільствоСтиль життя	<ul style="list-style-type: none">Книга рецептівЛюди та звіріЖиттєві історії25 років потому	<ul style="list-style-type: none">Історія сучасностіНаука та технологіїКлуб споживачівЗапитайте у Фактів	<ul style="list-style-type: none">Іменинники дняГороскопКурс валютФотофактиПогода
---	---	---	--	---	---

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом faktu.ua

© 1997—2026 «Факти та коментарі»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Українські пенсіонери не чекатимуть на свої пенсії 40 років: суд поставив крапку у справі про скандальну постанову уряду
11 червня 2026 12:54
- 2 Археологічна сенсація: унікальні шапка та пояс скіфської доби, яким більше 2500 років, знайдені на Більському городищі
14 червня 2026 12:24
- 3 «Вона мучить мене вже багато років»: таємниця загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкрита і через 40 років
12 червня 2026 12:25
- 4 «Я стріляв по машині з літерою „Z“, але вигадав, що там були цивільні, аби тільки припинили мене катувати»: колишній полонений «азовець» написав книгу «Окрасць»
13 червня 2026 11:25
- 5 «Після влучання „Шахеда“ з-під завалів ми витягли десь 15 собак і котів»: волонтери спільноти «Київські кажани» допомагають постраждалим людям
9 червня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 22.06.26, вечір **sinoptik**
Київ
+27°
вологість: 52% тиск: 749 мм
вітер: 3 м/с, Північно-західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Як швидко знизити цукор в крові в домашніх умовах
22 червня 2026 19:05
- Ви п'єте каву під час сніданку: дізнайтеся, чому варто відмовитися від цієї звички
21 червня 2026 21:02
- Найкращий час їсти банани: це дуже важливо для мозку
20 червня 2026 21:01
- Як обрати солодку полуницю без пестицидів: головні ознаки
20 червня 2026 18:02
- Вчені з'ясували, за яких умов чай допомагає продовжити життя
19 червня 2026 16:05