

31 marca 2012

Ciemna czekolada może pomóc obniżyć poziom stresu

Według badań prowadzonych przez Nestlé, jedzenie umiarkowanej ilości gorzkiej czekolady każdego dnia może pomóc w zmniejszeniu hormonów w organizmie, przez które czujemy się zestresowani.

Naukowcy z Nestlé Research Center (NRC) w Szwajcarii zbadali biochemiczne podstawy czekolady, tworząc jej reputację dobrego jedzenia.

Ich badania wykazały, że związki chemiczne zawarte w gorzkiej czekoladzie mogą poprawić dyspozycję ludzi, którzy odczuwają wyższy poziom stresu.

więcej informacji pod adresem:

http://www.nestle.com/Media/NewsAndFeatures/Pages/dark_chocolate_low_stress.aspx?WT.mc_id=DarkChocLowStress_alert_nf_29032012

źródło: www.nestle.com

[<<powrót](#)