



هفته ای یک بار شکلات بخورید تا باهوش شوید

مطالعات جدید محققان نشان می دهد شکلات سبب بهبود عملکرد شناختی و حافظه می شود.

مطالعات جدید محققان نشان می دهد شکلات سبب بهبود عملکرد شناختی و حافظه می شود.

به نقل از واشنگتن پست، یک مطالعه پنج ساله در دانشگاه استرالیای جنوبی نشان می دهد که شکلات باعث بهبود عملکرد شناختی مغز می شود.

این مطالعه نشان می دهد مصرف یک بار شکلات در هفته به افزایش حافظه و توانایی حل مساله کمک می کند. در ادامه این مطالعه آمده است افرادی که در هفته حداقل یک بار شکلات مصرف می کنند، توانایی تفکر قوی تری دارند.

این مطالعه که به مدت پنج سال (2001 تا 2006) ارتباط بین فشار خون و عملکرد مغز را مورد بررسی قرار داده نشان می دهد مصرف منظم شکلات سبب می شود افراد به راحتی شماره تلفن ها را به خاطر بسپارند و برای مثال بتوانند به طور همزمان حرف بزنند و رانندگی کنند.

شکلات و کاکائو حاوی موادی به نام فلاونوئیدها هستند که به طور طبیعی در ترکیبات پلی فنل موجود در غذاهای گیاهی وجود دارند.

فلاونوئیدها سبب افزایش سرعت پردازش اطلاعات و حافظه می شوند. دیگر ترکیبات موجود در شکلات از قبیل کافئین، تئوبرومین و متیلزانتین در افزایش هوشیاری و پردازش شناختی مفید هستند.

شکلات تیره میزان بیشتری از این ترکیبات سودمند دارد و به دلیل کاهش قند، برای سلامت مفیدتر است.

منبع: ایرنا