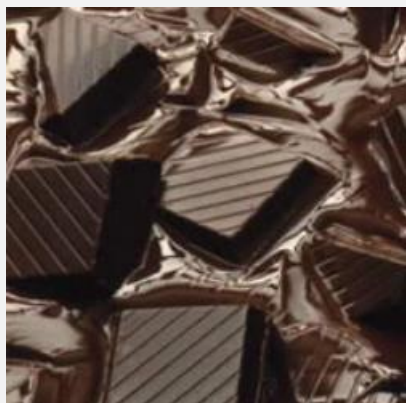


## چرا نباید خوردن شکلات را کنار بگذاریم؟

بنابر نتایج یک مطالعه روانشناسی چهل ساله که تامین مالی آن توسط موسسه ملی سلامت آمریکا صورت گرفته است، افرادی که به طور منظم شکلات می‌خورند نسبت به افرادی که در رژیم غذایی خود چندان از شکلات استفاده نمی‌کردند، در آزمون‌های هوش عملکرد بهتری داشته‌اند.



بنابر نتایج یک مطالعه روانشناسی چهل ساله که تامین مالی آن توسط موسسه ملی سلامت آمریکا صورت گرفته است، افرادی که به طور منظم شکلات می‌خورند نسبت به افرادی که در رژیم غذایی خود چندان از شکلات استفاده نمی‌کردند، در آزمون‌های هوش عملکرد بهتری داشته‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، شکلات یکی از محبوب‌ترین خوراکی‌های جهان است. اما گاهی اوقات باید این محصول را از رژیم غذایی خود خارج کنیم و یا تنها در رویدادها و موارد ویژه آن را مصرف کنیم. با این وجود، اکنون کارشناسان بر این باورند که خوردن منظم و به اندازه شکلات می‌تواند به باهوش‌تر شدن انسان منجر شود.

به گزارش "ایت لایو"، بنابر نتایج یک مطالعه روانشناسی چهل ساله که تامین مالی آن توسط موسسه ملی سلامت آمریکا صورت گرفته است، افرادی که به طور منظم شکلات می‌خورند نسبت به افرادی که در رژیم غذایی خود چندان از شکلات استفاده نمی‌کردند، در آزمون‌های هوش عملکرد بهتری داشته‌اند. پژوهشگران آمریکایی دریافتند که مواد تشکیل‌دهنده مشخص در شکلات به تقویت عملکرد مغز و حافظه کمک می‌کنند.

نتایج این مطالعه که با حضور یک هزار شرکت‌کننده انجام شده است، نشان می‌دهد، افرادی که حداقل هفته‌ای یک بار شکلات مصرف می‌کردند در آزمون‌های حافظه و تفکر انتزاعی نسبت به افرادی که شکلات نمی‌خوردند، از عملکرد بسیار بهتری برخوردار بودند.

جورجینا کرایتون، پژوهشگر ارشد حاضر در این مطالعه، مصرف شکلات را تشویق می‌کند زیرا انجام وظایف روزانه مانند به خاطر سپردن یک شماره تلفن یا فهرست خرید، و انجام همزمان دو کار مانند صحبت کردن و یادداشت کردن در یک زمان را آسان‌تر می‌سازد.

دلیل مفید بودن شکلات برای عملکرد مغز این است که دریافت منظم فلاوانول‌های کاکائو می‌تواند اثر سودمندی بر عملکرد شناختی داشته باشند. این فلاوانول‌ها ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که جریان خون به سمت مغز را افزایش می‌دهند که این شرایط به عملکرد هر چه کارآمدتر مغز کمک می‌کند.

نتایج کسب شده شگفتی‌برانگیز مریل الیاس، روان‌شناس و آغازگر این مطالعه در دهه 1970 را به همراه داشته و با در نظر گرفتن محتوای قند و چربی بالای شکلات وی انتظار نتایجی متفاوت را داشته است. بنابر توصیه الیاس، اگر قصد ندارید شکلات را با یک رژیم غذایی سالم و متعادل جایگزین کنید می‌توانید بدون احساس گناه مصرف کمی شکلات را در رژیم غذایی خود جای دهید.

نگرانی که درباره ارتباط بین مصرف شکلات و هوش وجود دارد این است که به طور کلی آیا افرادی باهوش باید شکلات بیشتری برای افزایش هوش مصرف کنند یا این که شکلات موجب باهوش‌تر شدن همه می‌شود. پژوهش‌های بیشتری در این زمینه باید صورت بگیرد. از این رو، مصرف شکلات مورد علاقه‌تان به امید افزایش هوش شاید برای شما موثر واقع نشود.

مریل الیاس به این نکته اشاره داشته است که بررسی مصرف شکلات تلخ و شکلات‌های سبک‌تر به صورت جداگانه صورت نگرفته است که انجام این کار می‌تواند درباره پیوند بین مصرف شکلات و هوش انسان و اتفاقاتی که در بدن رخ می‌دهند، اطلاعات بیشتری را در اختیار ما قرار دهد.

در گذشته، مطالعات بر فواید مصرف شکلات تلخ تاکید داشته و پرهیز از مصرف انواع شیرینی‌تر را توصیه می‌کرده‌اند. شکلات تلخ فواید کاکائو را بدون قند و چربی بالا در اختیار انسان قرار می‌دهد. در ادامه چند فایده شکلات تلخ که به صورت علمی

ثابت شده اند را ارائه می کنیم.

## سرشار از آنتی اکسیدان ها

آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که به بدن انسان در مبارزه با بیماری و عفونت کمک می کنند و در حفظ قدرت سیستم ایمنی بدن نیز نقش دارند. آنتی اکسیدان ها در مواد غذایی یافت می شوند که البته برخی از مواد غذایی از ظرفیت بالاتری نسبت به دیگران برخوردار هستند و شکلات تلخ یکی از این منابع خوب برای آنتی اکسیدان ها محسوب می شود.

ظرفیت آنتی اکسیدانی مواد غذایی با استفاده از ابزارهایی مانند ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن قابل اندازه گیری هستند. کاکائو خام فرآوری نشده یکی از مواد غذایی با محتوای آنتی اکسیدانی بالا است و از این نظر حتی بالاتر از بلوبری و آسای قرار می گیرد. این به معنای آن است که شکلات تلخ که کاکائو در آن به کمترین میزان فرآوری می شود می تواند به بدن شما در مبارزه با رادیکال های آزاد مضر کمک کند.

## مبارزه با کلسترول

آزمایش های صورت گرفته نشان داده اند، مصرف شکلات تلخ کلسترول بد (LDL) خون را در مردان کاهش می دهد، در شرایطی که به افزایش سطوح کلسترول خوب (HDL) منتج می شود. افزون بر این، شکلات تلخ به کاهش مقاومت به انسولین کمک می کند. اگر بدن شما به انسولین مقاوم است می توانید در معرض خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی قرار بگیرید.

از آنجایی که شکلات تلخ می تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند، این ماده در کاهش میزان پلاک های مضر که در شریان ها جمع می شوند موثر است که خطر ابتلا به بیماری قلبی را در بلند مدت کاهش می دهد. توصیه می شود هر هفته دو بار شکلات تلخ مصرف کنید تا به صورت موثر از قلب خود محافظت کنید.

## کمک به بهبود جریان خون

آنتی اکسیدان هایی به نام فلاوانول ها در شکلات تلخ وجود دارند که می توانند به تحریک دیواره شریان ها کمک کنند. در نتیجه این تحریک، پوشش داخلی شریان ها اکسید نیتریک تولید می کند که آرامش و شل شدن شریان ها را به همراه داشته و این شرایط به کاهش فشار خون و بهبود جریان خون منجر می شود.

اگرچه پژوهش های بیشتری برای تایید این مساله باید صورت بگیرد اما چندین مطالعه نشان داده اند شکلات تلخ می تواند به صورت خفیف جریان خون را بهبود ببخشد.

## مفید برای پوست

فلاوانول ها می توانند نه تنها از سیستم ایمنی بدن شما محافظت کنند، بلکه برای پوست نیز مفید هستند. با بهبود جریان خون، ترکیباتی که در شکلات تلخ یافت می شوند به تراکم و هیدراتاسیون پوست نیز کمک می کنند.

پرتوهای فرابنفش از عوامل آسیب رسان به پوست و قرمزی آن محسوب می شوند. ترکیبات موجود در شکلات تلخ کمترین میزان پرتوهای فرابنفش که به پوست آسیب می زنند را افزایش می دهد. بنابر نتایج مطالعه انجام شده توسط دانشگاه هنر لندن، در افرادی که به طور مرتب و طی دو هفته شکلات تلخ مصرف کردند، حداقل میزان پرتوهای فرابنفش که موجب آسیب پوست می شوند، دو برابر شده بود.