



مصرف کاکائو گردش خون را در مغز تسهیل می کند

کاکائو حاوی مقادیر فراوانی از فلاونوئیدها است که می تواند به افزایش و تسهیل گردش خون در مغز و دیگر اندام ها کمک کند.

کاکائو حاوی مقادیر فراوانی از فلاونوئیدها است که می تواند به افزایش و تسهیل گردش خون در مغز و دیگر اندام ها کمک کند.

گرچه بسیاری از مردم بدون توجه به خواص کاکائو و فقط به علت طعم مطبوعش آن را مصرف می کنند، اما اعتقاد به خواص دارویی کاکائو از دیرباز رایج بوده است. براساس تحقیقات جدید، مشخص شده که کاکائو حاوی فلاونوئیدهاست.

این ترکیبات که منشاء گیاهی دارند، حاوی آنتی اکسیدان ها هستند. آنتی اکسیدان ها تاثیر عمده ای در کاهش فشارخون و تسهیل گردش خون دارند؛ بنابراین همانطور که دیدن جعبه شکلات، باعث خوشحالی شما می شود، مصرف آن هم در صورتی که به طور صحیح و مناسب باشد، در افراد سالم می تواند به سلامت قلب و عروق کمک کند.

فلاونوئیدها به باز شدن رگ های خونی کمک می کنند و مانع تجمع پلاکت ها در دیواره عروق می شوند. تاثیر این مواد بر بدن، شبیه آن چیزی است که در داروی آسپرین دیده می شود، اما مدت اثر آنها طولانی تر است. کاکائو می تواند جایگزینی مناسب برای افرادی باشد که به آسپرین حساس هستند.

البته متخصصان تاکید می کنند که علی رغم این مسائل، شکلات مانند هر ماده غذایی دیگر مضراتی دارد، مثلاً چربی موجود در شکلات می تواند افزایش کلسترول خون را به همراه داشته باشد.

بنابراین اگر خواستید شکلات و کاکائو را در رژیم غذایی خود مصرف کنید، باید به همان میزان از مصرف چربی و قند در دیگر غذاهایتان بکاهید تا دچار عوارض منفی آن به خصوص در بیماران کلیوی و مبتلایان به فشارخون نشوید.