

شکلات و سلامت قلب



طبق گزارش منتشره در مجله انجمن قلب آمریکا، زنان میانسال و بزرگسالی که به طور منظم مقدار کمی شکلات مصرف می‌کنند احتمال ابتلای آنان به نارسایی‌های قلبی کاهش می‌یابد.

طبق گزارش منتشره در مجله انجمن قلب آمریکا، زنان میانسال و بزرگسالی که به طور منظم مقدار کمی شکلات مصرف می‌کنند احتمال ابتلای آنان به نارسایی‌های قلبی کاهش می‌یابد. محققان طی یک بررسی نه ساله بر روی سی هزار زن در خصوص رابطه میان مصرف شکلات با کیفیت بالا و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی، به نتایج مثبتی دست پیدا کردند.

در این آزمایش زنانی که 2 بار در هفته، شکلات با کیفیت بالا مصرف می‌کردند با 32 درصد کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی در خود، به بهترین نتایج دست پیدا کردند.

مقدار کاکائو در شکلات‌هایی که آن‌ها مصرف می‌کردند دارای غلظت بالایی بود، این نوع شکلات‌ها را با استانداردهای آمریکایی شکلات‌های تیره می‌نامند.

البته باید به خاطر داشت که مصرف بیش از حد شکلات خطر اضافه وزن و پیامدهای ناشی از آن را به دنبال خواهد داشت اما اگر قرار است بین شکلات‌ها بهترین نوع آن‌ها را انتخاب کنید، شکلات تیره، بهترین انتخاب خواهد بود.

فکر می‌کنید وجود چه ترکیبی در شکلات، باعث سلامتی قلب شما می‌شود؟ در شکلات مقدار زیادی از "فلاونوئیدها" وجود دارند که احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و فشار خون را پایین می‌آورند.

فلاونوئیدها به عنوان آنتی‌اکسیدان‌هایی عمل می‌کنند که از پیری زودرس و ایجاد آسیب‌هایی که منجر به بروز بیماری‌های قلبی می‌شود پیشگیری می‌کنند.

مقدار آنتی‌اکسیدان موجود در شکلات تیره، هشت برابر بیشتر از توت فرنگی است.

فلاونوئیدها با تولید اکسیدنیتریک که مسئول تعدیل هورمون‌ها در بدن هستند، به تنظیم و آرامش فشارخون کمک می‌کنند. این ترکیب همچنین حاوی سروتونین است که موجب آرامش بدن می‌شود.

آیا در شکلات، چربی نیز وجود دارد؟ بله ولی همه آن‌ها بد نیستند. در شکلات سه نوع چربی وجود دارد:

&8226#; اسید اولئیک؛ چربی اشباع نشده سالمی که در روغن زیتون نیز وجود دارد.

&8226#; اسید استئاریک؛ چربی اشباع شده‌ای که طبق تحقیقات روی سطح کلسترول اثر خنثی دارد.

&8226#; اسید پالمیتیک؛ چربی اشباع شده‌ای که سطح کلسترول را بالا برده و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. [چربی‌های اشباع شده در برابر چربی‌های اشباع نشده]

توجه: دادن این اطلاعات به این معنا نیست که می‌توانید روزانه مقدار زیادی شکلات مصرف کنید. شکلات حاوی مقادیر بالایی از چربی و کالری است، طبق نتایج بسیاری از بررسی‌ها، بهتر است روزانه 100 گرم شکلات تیره بخورید تا از خواص مفید آن بهره‌مند شوید.