



حققان استرالیایی می گویند؛ فواید شکلات تلخ در ایجاد حس آرامش

محققان عنوان می کنند؛ شکلات تلخ موجب افزایش حس آرامش و رضایتمندی در افراد می شود.

محققان عنوان می کنند؛ شکلات تلخ موجب افزایش حس آرامش و رضایتمندی در افراد می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، دکتر متیو پاز، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سوئین برن استرالیا، در این باره می گوید: «مصرف شکلات معمولاً با بهبود حالات خلق و خو مرتبط است».

مطالعات نشان می دهد پلی فنول های موجود در شکلات تلخ می تواند موجب افزایش حس آرامش و رضایتمندی در افراد شود.

پاز نیز عنوان می کند: «مطالعه بالینی ما برای اولین بار به لحاظ علمی تاثیرات مثبت پلی فنول های کاکائو را بر روی خلق و خو ثابت کرد».

در این مطالعه ۷۲ زن و مرد سالم در رده سنی ۴۰ تا ۶۵ سال شرکت داشتند و به طور تصادفی نوشیدنی شکلات تلخ همراه با ۲۵۰mg، ۵۰۰mg یا ۰mg پلی فنول های کاکائو دریافت کردند.

بعد از ۳۰ روز مشخص شد افرادی که نوشیدنی با دوز بالاتر پلی فنول کاکائو خورده بودند در مقایسه با سایرین، احساس آرامش و رضایتمندی بیشتری را گزارش کرده بودند.