

فواید شکلات در افزایش نرخ باروری را بشناسیم

شکلات تلخ مملو از مواد معدنی نظیر مس، آهن، پتاسیم، منیزیم و کلسیم است.



همیشه‌ری آنلاین: شکلات تلخ مملو از مواد معدنی نظیر مس، آهن، پتاسیم، منیزیم و کلسیم است.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعات نشان داده است شکلات تلخ برای افزایش نرخ باروری مفید است و برخی فواید آن به شرح زیر است.

افزایش احتمال بارداری

یکی از ویتامین‌ها؛ آرسنیک؛ یکی از ویتامین‌ها؛ های موجود در شکلات تلخ، ماده ساختاری اکسیدنیتریک شیمیایی است. اکسید نیتریک دارای قابلیت گشاد کردن عروق خونی کوچک است که موجب افزایش جریان خون به اندام تحتانی می‌شود. افزایش جریان خون به رحم به معنای ایجاد پوشش سالم؛ تر در درون رحم و بستر مناسبی برای لانه‌گزینی جنین خواهد بود. افزایش جریان خون به تخمدان به معنای رشد بهتر فولیکول‌ها و تغذیه بهتر برای تخمک در حال رشد است که منجر به کیفیت بهتر تخمک برای رسیدن به بلوغ و تبدیل به جنین است.

کنترل مقاومت انسولین

مصرف شکلات تلخ می‌تواند اشتها به مصرف قندهای تصفیه شده را که عامل اصلی مقاومت انسولین است را کاهش دهد. مقاومت انسولین علت اصلی سندروم تخمدان پلی کیستیک است. در زنان مبتلا به تخمدان پلی کیستیک، مقاومت انسولین می‌تواند موجب اختلال در چرخه ماهانه تخمک‌گذاری و قاعدگی شود و ریسک ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

کاهش دهنده خوب استرس

این حقیقت آشکار است که استرس موجب کاهش قدرت باروری می‌شود. هیپوتالاموس، غده مستقر در مغز، هورمون‌ها، اشتها و احساسات را کنترل می‌کند. استرس و اضطراب مانع عملکرد این غده می‌شود. استرس اضافی موجب تاخیر در تخمک‌گذاری و افزایش وزن می‌شود. شکلات تلخ موجب آزاد شدن بتا آندورفین‌ها می‌شود که مسئول ایجاد حال خوب روانی و حال آرام و کاهش استرس است. این شکلات همچنین سرشار از سروتونین است، ماده شیمیایی طبیعی که در بافت مغز وجود دارد. سروتونین هم دارای خواص ضدافسردگی بوده که به کاهش اضطراب کمک کرده، و موجب ایجاد حس آرامش می‌شود.

مقابله با عدم تعادل هورمونی

دانه خام کاکائو سرشار از آهن، کلسیم، روی، منگنز و پتاسیم است. این مواد معدنی همزمان به عنوان فاکتورهای برای حفظ تعادل هورمونی و ادغام DNA در تخمک و اسپرم عمل می‌کنند.

محققان تاکید می‌کنند خواص فوق مربوط به شکلات تلخ است، و شکلات شیری و شکلات سفید چنین خواصی ندارند. ۷ ژوئیه (۱۶ تیر) به عنوان روز جهانی شکلات نام‌گذاری شده است.