

تاثیر شکلات تلخ بر استرس اکسیداتیو

نتایج یک مطالعه مروری نشان می‌دهد مصرف شکلات تلخ می‌تواند باعث تقویت سیستم آنتی‌اکسیدانی بدن شود و در جلوگیری از بسیاری بیماری‌ها مانند سرطان و بیماری قلبی-عروقی مؤثر باشد.



نتایج یک مطالعه مروری نشان می‌دهد مصرف شکلات تلخ می‌تواند باعث تقویت سیستم آنتی‌اکسیدانی بدن شود و در جلوگیری از بسیاری بیماری‌ها مانند سرطان و بیماری قلبی-عروقی مؤثر باشد.

به گزارش ایسنا، مفهوم استرس اکسیداتیو در سال ۱۹۳۰ برای اولین بار در طی جستجوی بیولوژی اکسیداسیون و احیا بیان شد. آنتی‌اکسیدان‌های اگزوزن در غذاهای مختلف مانند میوه‌ها، سبزیجات، ادویه‌جات، غلات و روغن زیتون فرا بکر وجود دارند که باعث حفاظت در برابر استرس اکسیداتیو می‌شوند.

محققان می‌گویند: کاکائو یک ماده غذایی فوق‌العاده است که به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی توجه محققان را به خود جلب کرده است.

بر اساس اعلام پایگاه نتایج پژوهش‌های سلامت کشور، ساناز مهربانی، آرمان عرب، حامد محمدی و رضا امانی از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در پژوهشی تاثیر مصرف کاکائو بر شاخص‌های استرس اکسیداتیو را بررسی کرده‌اند. مقالات مرتبط جستجو شدند. PubMed، Cochrane's library، Science Direct و scopus، Google Scholar و web of science به منظور یافتن

نتایج تحقیق نشان داد، مصرف شکلات تلخ می‌تواند باعث تقویت سیستم آنتی‌اکسیدانی بدن شود و در جلوگیری از بسیاری بیماری‌ها مانند سرطان و بیماری قلبی-عروقی مؤثر باشد.

این پژوهش در چهل و هشتمین شماره مجله Complementary Therapies in Medicine منتشر شده است.