

## چرا باید همیشه شکلات تلخ بخوریم؟

شکلات تلخ دارای مقادیری از «فلاونوئیدها» است؛ فلاونوئیدها از آنتی اکسیدان‌های قوی به شمار می‌رود و می‌تواند از بدن انسان درمقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند.



شکلات تلخ دارای مقادیری از «فلاونوئیدها» است؛ فلاونوئیدها از آنتی اکسیدان‌های قوی به شمار می‌رود و می‌تواند از بدن انسان درمقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند.

به گزارش سلامت نیوز، صدا و سیما نوشت: پژوهش‌ها نشان داده است که شکلات تلخ دارای مقادیر قابل توجهی از «آنتی اکسیدان‌ها» است که این موضوع شکلات را به عنوان عضوی مهم و حیاتی برای برنامه‌های غذایی انسان تبدیل کرده است. در ادامه واقعیت‌هایی درباره شکلات را می‌خوانید.

شکلات واقعا مزه دلچسب و دلپذیری دارد و به تنهایی و یا حتی در ترکیب با بقیه غذاها و دیگر دسرها نیز از لطف آن نمی‌کاهد.

شکلات از فرآوری دانه‌های کاکائو درست می‌شود. یک شکلات «۷۰ درصد» انتخاب خوبی است، زیرا شامل ۷۰ درصد دانه کاکائو و ۳۰ درصد شکر است.

با افزایش تحقیقات و مطالعات، مشخص شده که شکلات تلخ دارای مقادیر قابل توجهی از «آنتی اکسیدان‌ها» است که همین امر سبب شده تا شکلات را به عنوان یک عضو مهم و حیاتی برای برنامه‌های غذایی انسان تبدیل کند. همچنین در این تحقیقات مشخص شده که شکلات تلخ دارای مقادیری از «فلاونوئیدها» است؛ فلاونوئیدها از آنتی اکسیدان‌های قوی به شمار می‌رود و می‌تواند از بدن انسان درمقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند.

شکلات حاوی مقادیر اندکی از کافئین در مقایسه با کافی‌ها و چایی است.

خوردن شکلات به عنوان یک مسکن طبیعی می‌تواند از بروز بسیاری از دردهای طبیعی در قسمت‌های مختلف بدن جلوگیری کند.

فقط یک تکه کوچک از شکلات می‌تواند انرژی لازم برای دویدن مسافت حدود ۱۶۰ متر را برای شما تامین کند.

مواد مغذی موجود در شکلات می‌تواند به رشد باکتری‌های مفید در بدن کمک کند.

شکلات به دلیل داشتن ترکیب فلاونوئیدی فراوان می‌تواند به عنوان یک ضدآفتاب طبیعی از پوست شما در مقابل نور خورشید و سوختگی محافظت کند.

رایحه شکلات باعث افزایش امواج مغز می‌شود که یک آرامش‌خاطر را به همراه خواهد داشت.

خوردن شکلات همچنین باعث ترشح بیشتر «اندورفین» شده که این هورمون مسئول ایجاد حس خوشایند و رضایت با افزایش سطح «سروتونین» در انسان است.

خوردن شکلات باعث تقویت حافظه و همچنین افزایش قدرت تمرکز می‌شود و این خاصیت آن نیز به خاطر وجود فلاونوئیدها بوده که با افزایش میزان جریان خون در بدن، گردش خون در مغز را برای دو ساعت بعد از خوردن آن بالا می‌برد.

شکلات خستگی و کوفتگی را کاهش داده و فعالیت‌های فیزیکی را بهبود می‌بخشد.

میزان امید و علاقه به زندگی در افرادی که بطور منظم شکلات تلخ مصرف می‌کنند، به واسطه وجود میزان بالای آنتی اکسیدان در آن بسیار بالا و خوشایند است.

در یک تحقیق به چاپ رسیده در یک مقاله روانشناسی و رفتارشناسی عنوان شده است که مصرف شکلات تلخ می‌تواند قدرت

بینایی افراد در نور کم را نیز افزایش دهد.

به لطف آنتی اکسیدان های موجود در شکلات تلخ برای قلب نیز بسیار مفید است.

خوردن شکلات تلخ به جلوگیری از انسداد شریان های خونی و همچنین افزایش جریان خون در بدن کمک می کند.

به علاوه شکلات تلخ از ایجاد پلاک های خونی در دیواره شریان های خون نیز جلوگیری می کند.

شکلات تلخ به لطف میزان بالای آنتی اکسیدان های موجودش می تواند به کاهش وزن و همچنین میزان رضایتمندی کمک قابل توجهی کند.

شکلات از ایجاد چین و چروک در پوست جلوگیری می کند.

آنتی اکسیدان های شکلات شما را جوان نگه خواهد داشت.

تحقیقات اخیر نشان داده زنانی که در طول هفته حداقل ۲۰ اونس شکلات تلخ مصرف کنند، خطر حملات قلبی در آنان به میزان ۲۰ درصد کاهش پیدا خواهد کرد.

کاکائو حاوی اسید اولئیک نیز است، گونه ای از اسیدهای چرب که می تواند میزان سطح کلسترول های مفید در بدن را افزایش دهد.

## ۲ نکته برای خوردن شکلات

- ۱- افرادی که از دیابت یا چاقی و اضافه وزن رنج می برند، قبل از شروع به مصرف شکلات در غذای روزانه خود، حتما با پزشک مشورت کنند.
  - ۲- در زمان خرید شکلات، حتما شکلات هایی با داشتن حداقل ۶۵ درصد کاکائو را تهیه کنید.
- سلامت نیوز