

کاهش فشارخون با خوردن شکلات تلخ

متخصصان تغذیه در يك مطالعه جديد تأكيد كردند، مصرف روزانه شکلات خالص نه تنها بازده کاري شما را بهبود مي بخشد بلکه در پايين آوردن سطح فشارخون تاثير مثبت دارد.



جام جم آنلاین: متخصصان تغذیه در يك مطالعه جديد تأكيد كردند، مصرف روزانه شکلات خالص نه تنها بازده کاري شما را بهبود مي بخشد بلکه در پايين آوردن سطح فشارخون تاثير مثبت دارد.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه کالیفرنیا در سان دیگو تاثير مصرف شکلات تلخ را روي دو گروه از موش هاي آزمایشگاهی مورد بررسی قرار دادند. آنها به يك گروه از موش ها هر روز دوز مشخصي از نوعي شکلات خالص دادند اما به گروه ديگر اين مکمل شکلاتي را ندادند.

نتیجه بررسی عملکردهاي هر دو گروه از موش ها تایید کرد، آنهایی که شکلات مصرف کرده بودند خیلی بهتر از گروه دیگر فعالیت داشتند.

به گزارش روزنامه اکسپرس، ماده اصلي موجود در کاکائو که اين خاصیت فوق العاده را دارد اپیکاتچین نامیده مي شود. اين ماده شیمیایی همچنين واکنش فیزیولوژیک بدن را در تست هاي عضلات پاها افزایش مي دهد. مصرف روزانه شکلات تلخ در مقادیر اندک در پايين آوردن فشارخون در اين موش ها نیز موثر بود.