

شکلات بخورید تا بیماری قلبی نگیرید

شکلات خورها از این پس با خاطر جمعی می توانند به انتخاب طعمهای مختلف در فروشگاه ها دست بزنند.



سلامت نیوز : شکلات خورها از این پس با خاطر جمعی می توانند به انتخاب طعمهای مختلف در فروشگاه ها دست بزنند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین بنا به نتایج آخرین تحلیلهای در دانشگاه کمبریج کسانی که شکلات خور حرفه ای هستند 37 درصد کمتر از سایرین شانس ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی دارند. بخش دیگری از این تحقیق که روی بیش از ده هزار نفر صورت گرفته نشان میدهد این افراد همچنین 29 درصد کمتر از سایرین سکته می کنند . در این تحقیق زندگی سوژه های مختلفی در کشورهای آلمان ، ژاپن ، هلند ، سوئد، آمریکا برای یک دهه مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد در بین انواع شکلاتها شکلات تلخ بهترین تاثیر گذاری را دارد.

البته سایر انواع شکلات از جمله شکلات شیری و شکلات نعنائی هم کارایی خوبی داشتند. با این حال دکتر اسکار فرانکو از بخش تحقیقات درمانی بیماریهای قلبی عروقی دانشگاه کمبریج عنوان کرد هنوز کسی به درستی نمی داند چرا شکلات برای سلامت قلب مفید است . به گفته او برخی مواد غذایی دارای ساختاری پیچیده هستند و شکلات از این دسته است .

یکی از تئوریهها به زعم او وجود آنتی اکسیدان فراوان در شکلات است که باعث گردش راحت تر خون در رگها می شود. در عین حال شکلات می تواند کیفیت بالاتری برای زندگی ایجاد کند و سبب آرامش و شادی می شود. دکتر فرانکو نتایج این تحقیقات را در نشست سالیانه انجمن قلب و عروق در پاریس اعلام کرد ولی در همین حال تاکید کرد این نتایج به معنای تایید شکلات خوری افراطی نیست . او میانه روی را در این کار توصیه کرد و به گفته او بدن روزانه به 20 تا 50 گرم شکلات نیاز دارد .