

شکلات تا چه حد مفید است؟



پژوهش‌های جدید تا حدودی نشان داده‌اند که برخی از محتویات موجود در شکلات تأثیرات مثبت متعددی روی سلامت انسان دارند و به ویژه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند، اما این نتایج همچنان به طور قطعی ثابت نشده‌اند.

پژوهش‌های جدید تا حدودی نشان داده‌اند که برخی از محتویات موجود در شکلات تأثیرات مثبت متعددی روی سلامت انسان دارند و به ویژه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند، اما این نتایج همچنان به طور قطعی ثابت نشده‌اند.

کسانی که تا به حال از ترس چاقی و ابتلا به بیماری‌های مختلف با عذاب وجدان شکلات می‌خورند، می‌توانند نفس راحتی بکشند و از این پس بدون نگرانی، از خوردن شکلات لذت ببرند. محققین در جریان پژوهش‌های متعددی که تا به حال در این زمینه انجام شده مشاهده کرده‌اند که علاقه‌مندان به شکلات کمتر در معرض خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند.

به گزارش دوپچه‌وله، تیمی پژوهشی به سرپرستی اسکار فرانکو از دانشگاه کمبریج ارزیابی و مقایسه نتایج پژوهش‌های مختلف در زمینه خواص شکلات را بر عهده داشته است. آنها نتایج هفت پژوهش در مورد ارتباط بیماری‌های قلبی و عروقی با مصرف شکلات را که بر روی ۱۱۴ هزار نفر انجام شده مرور کرده‌اند. نتیجه مشاهدات آنها این بوده که طرفداران شکلات حدود ۳۷ درصد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به اختلالات قلبی قرار داشته‌اند و بروز سکته قلبی نیز در میان آنها ۲۹ درصد کمتر از دیگران بوده است.

پلی‌فنول و خواص آن

یکی از پژوهش‌های مورد بررسی نیز نشان داده که خطر ابتلا به دیابت در کسانی که به طور مرتب شکلات می‌خورند به میزان یک سوم کمتر است. این که شکلات به چه سبکی مصرف می‌شود در این میان نقشی بازی نمی‌کند، چه به صورت مایع باشد، چه کیک و دسر یا تخته شکلات هیچ فرقی نمی‌کند.

محققین حدس می‌زنند که دلیل خاصیت شکلات در محافظت از رگ‌های خونی به احتمال زیاد ماده موجود در آن به نام پلی‌فنول است. این ترکیب طبیعی موجود در شکلات فشار خون را کاهش می‌دهد و از عفونت و گرفتگی در رگ‌ها جلوگیری می‌کند. این ماده باعث افزایش اکسید نیتریک در خون شده و به این ترتیب عملکرد رگ‌های خونی را تقویت می‌کند. اکسید نیتریک در عین حال از چسبندگی خون جلوگیری می‌کند و از این رو میزان تشکیل رسوبات در رگ‌ها را کاهش می‌دهد.

عدم قاطعیت بررسی‌ها پیرامون فواید شکلات

اما تیم پژوهشی اسکار فرانکو از عدم قطعیت نتایج به دست آمده پس از بررسی پژوهش‌ها خبر می‌دهد. مشاهدات آنها نتیجه نظرسنجی و ثبت شرایط جسمی شمار بسیار زیادی از داوطلبان بوده است. محققین تأکید می‌کنند که آنها تنها احتمال می‌دهند که ارتباطی میان اطلاعات دریافت شده از داوطلبان و وضعیت جسمی آنها وجود دارد و مدرکی که از لحاظ علمی موثق باشد را هنوز در اختیار ندارند.