

## آشنایی با خواص و مضرات شکلات تلخ

با توجه به توصیه روزافزون به مصرف کاکائوی تلخ، بر آن شدیم تا مروری بر خواص و مضرات این ماده غذایی داشته باشیم.



با توجه به توصیه روزافزون به مصرف کاکائوی تلخ، بر آن شدیم تا مروری بر خواص و مضرات این ماده غذایی داشته باشیم.

دانه کاکائو یکی از مواد غذایی است که بومی مناطقی از آمریکای مرکزی و جنوبی و آفریقا است. بومیان قاره آمریکا کاکائو را غذایی از جانب خداوند می‌دانند و برای مردم آن منطقه کاکائو بسیار مورد احترام است.

کاکائوی تلخ به دلیل داشتن میزان بیشتری کاکائو نسبت به کاکائوی معمولی، حاوی پلی فنول‌ها که آنتی اکسیدان بسیار قوی است، می‌باشد. ترکیبات فلاونوئیدی موجود در کاکائو باعث از بین بردن رادیکال‌های آزاد موجود در جریان خون شده و از بروز سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی و تصلب شرایین جلوگیری می‌کند.

شکلات تلخ برای قلب مفید است- فواید مصرف شکلات تلخ - تاثیر شکلات تلخ بر کاهش خطر بروز نارسایی قلبی - همچنین فلاونوئیدهای موجود در کاکائوی تلخ باعث افزایش انعطاف پذیری دیواره عروق شده و خطر افزایش فشار خون و سکنه‌های قلبی و مغزی را می‌کاهد. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن یک تکه شکلات تلخ در روز می‌تواند فشار خون را به حالت متعادل در بیاورد.

ترکیبات پلی فنلی موجود در کاکائوی تلخ باعث بهبود روند خون رسانی بدن به ویژه بهبود خون رسانی به مغز و در نتیجه عملکرد مغز می‌شود به علاوه کافئین موجود در آن برای افزایش تمرکز نیز مفید است.

کاکائوی تلخ از پوست در برابر تاثیرات پیر کننده نور خورشید محافظت می‌کند. و خطر ابتلا به سرطان پوست را نیز کاهش می‌دهد.

کاکائوی تلخ در افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی مانند یک مرهم عمل می‌کند و مصرف آن در کنار دارو می‌تواند در تسریع روند درمان این بیماری موثر باشد.

### موارد احتیاط در مصرف کاکائوی تلخ

در افراد مبتلا به آلرژی‌های غذایی، شکلات‌های تلخ به دلیل داشتن میزان زیاد ماده خشک ممکن است آلرژی آنها را تشدید کند.

همچنین این شکلات‌ها در افرادی که مبتلا به عارضه کپیر هستند، ممکن است موجب تشدید بیماری شود.

برای افراد مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات‌ها محدود شود، زیرا شکلات‌ها به دلیل داشتن کافئین زیاد، باعث افزایش اضطراب می‌شوند.

با توجه به این که شکلات یکی از موادی است که نسبت آرژینین به لیزین در آن زیاد است، به افرادی که زمینه تبخال زدن دارند توصیه می‌شود کمتر شکلات مصرف کنند و با توجه به این که درصد ماده خشک شکلات تلخ زیاد است در افراد مبتلا به این عارضه، محدودیت مصرف این نوع شکلات باید بیشتر رعایت شود.

بررسی‌های بلندمدت نشان می‌دهند که مصرف این نوع شکلات به دلیل داشتن کافئین زیاد در زنان مبتلا به بیماری فیبروکیستیک پستان باعث تشدید عوارض بیماری می‌شود.

کافئین اسیدمعده را افزایش می‌دهد، مصرف موادغذایی حاوی کافئین زیاد، مانند شکلات تلخ، ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به رفلاکس معده مری باید مصرف موادغذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند.

کافئین ماده‌ای محرک است و تأثیرات آن تا ۲۰ ساعت در بدن باقی می‌ماند. از این‌رو، افراد مبتلا به بی‌خوابی باید از مصرف این‌گونه شکلات‌ها خودداری کنند.

افرادی که کلیهٔ سنگ‌ساز دارند و همچنین افراد مبتلا به سیروز کبدی مصرف این نوع شکلات‌ها به ترتیب به دلیل داشتن اگزالات و مس زیاد توصیه نمی‌شود.