



شکلات سیاه بهتر است یا سفید؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، شکلات نه تنها ضرر ندارد بلکه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا 73 درصد کاهش می‌دهد. بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر در سراسر جهان هستند. معمولاً پزشکان برای پیشگیری از مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی توصیه‌هایی مانند داشتن زندگی سالم، پرهیز از خوردن غذاهای پرچرب، ترک سیگار و ورزش کردن را دارند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد، شکلات نه تنها ضرر ندارد بلکه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا 73 درصد کاهش می‌دهد. بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر در سراسر جهان هستند. معمولاً پزشکان برای پیشگیری از مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی توصیه‌هایی مانند داشتن زندگی سالم، پرهیز از خوردن غذاهای پرچرب، ترک سیگار و ورزش کردن را دارند.

اما آخرین مطالعات نشان می‌دهد، خوردن شکلات هم می‌تواند فواید زیادی برای پیشگیری از این بیماری خطرناک داشته باشد. افرادی که شکلات مصرف می‌کنند با احتمال 73 درصد کمتر به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند و احتمال سکته مغزی نیز در آن‌ها 92 درصد کمتر از دیگران است. به نظر می‌رسد در این ماده خوراکی آنتی‌اکسیدان‌هایی وجود دارد که خواص ضدالتهابی و ضدتورمی دارد که فشار خون را کاهش داده و مقاومت در برابر انسولین را بهبود می‌بخشد. البته این نتایج به این معنا نیست که در مصرف شکلات زیاده‌روی کنید.

مصرف بیش از حد شکلات باعث افزایش وزن در انسان می‌شود و ممکن است تمام فواید آن را بی‌اثر کند. کارشناسان معتقدند، بهتر است در خرید شکلات به سراغ انواع کم‌کالری آن برویم و کالری دریافتی حاصل از خوردن آن را با کمتر خوردن مواد غذایی دیگر جبران کنیم.