

با شکلات به مقابله با سکته مغزی بروید

شکلات نه تنها خوشمزه است بلکه یک پژوهش جدید نشان داده که برای سلامتی مفید است.



سلامت نیوز: شکلات نه تنها خوشمزه است بلکه یک پژوهش جدید نشان داده که برای سلامتی مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، پیشتر تاثیر مثبت شکلات خالص بر کاهش فشار خون و بیماری های قلبی ثابت شده بود. ولی بر اساس یک پژوهش جدید در کشور سوئد، شکلات خالص یا سیاه باعث کاهش بروز سکته مغزی می شود.

پژوهشگران این تاثیر را به ماده ای به نام فلاونوئید موجود در کاکائو خالص نسبت می دهند.

شکلات ترشح هورمون آندروفین در بدن را تحریک می کند که باعث احساس شادی و سرحالی می شود.

مقدار مناسب مصرف شکلات برای تاثیرات مثبت در بدن، هفته ای 45 گرم است