

شکلات، قلب زنان را تقویت می‌کند

شکلات می‌تواند خطر بروز حمله قلبی در خانم‌ها را کاهش دهد. بر اساس تحقیقاتی که بتازگی در کشور سوئد انجام گرفته، زنانی که شکلات می‌خورند کمتر از سایرین در معرض ابتلا به سکته مغزی قرار دارند.



جام جم آنلاین: شکلات می‌تواند خطر بروز حمله قلبی در خانم‌ها را کاهش دهد. بر اساس تحقیقاتی که بتازگی در کشور سوئد انجام گرفته، زنانی که شکلات می‌خورند کمتر از سایرین در معرض ابتلا به سکته مغزی قرار دارند. اغلب افراد از خوردن شکلات لذت می‌برند و همه می‌دانند که خوردن آن در خلق و خوی افراد تاثیر مثبت می‌گذارد، اما این تنها فایده شکلات نیست، بلکه تنها تعداد کمی از محققان در گذشته به تاثیر مثبت آن روی قلب و عروق پی برده بودند، اما امروز فایده مفید دیگری نیز توسط دانشمندان انستیتو کارولینسکای استکهلم سوئد کشف شده و آن این است که مصرف شکلات در زنان خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

از این رو دکتر سوزانا لارسون و تیم پزشکی موسسه این تحقیق را به مدت 10 سال روی 33000 زن در سنین 49 تا 83 ساله بررسی کردند. این زنان با پر کردن یک فرم میزان مصرف شکلات خود را مشخص کرده بودند؛ این گروه به 2 دسته تقسیم شده بودند گروهی که اصلا شکلات مصرف نمی‌کردند و گروهی که روزی 3 بار یا بیشتر شکلات مصرف می‌کردند. این تحقیق از ژانویه 1998 تا 31 دسامبر 2008 صورت گرفت و سپس محققان تعداد حمله‌های مغزی این زنان را بررسی کردند. در این تحقیق، 1549 حمله مغزی ثبت شده بود که در بین این تعداد 1200 نفر دچار سکته مغزی، 244 نفر خونریزی مغزی و 125 نفر مبتلا به حمله‌های نامشخص مغزی شده بودند.

این نتایج نشان داد خطر این حملات دقیقا متناسب با مصرف شکلات کمتر شده است به گونه‌ای که، زنانی که بیشتر شکلات مصرف می‌کردند کمتر به حمله مغزی دچار شده بودند و در این میان کسانی که به طور مستمر و منظم روزانه بیش از 45 گرم شکلات می‌خوردند تعداد حمله مغزی در آنها به کمتر از 2 نفر از بین 1000 نفر رسیده بود. برعکس در زنانی که کمتر از 8/9 گرم شکلات در هفته مصرف می‌کردند این رقم به 78 نفر از بین 1000 نفر رسیده بود. البته هنوز نوع عملکرد شکلات روی سیستم مغز بدرستی مشخص نشده است، تنها می‌توان گفت مصرف شکلات در زنان به میزان قابل توجهی از خطر حملات مغزی می‌کاهد.

اما باید خاطر نشان کرد به رغم این نتایج مثبت، محققان همچنان تاکید دارند باید مصرف آن را با احتیاط انجام داد. دکتر لارسون می‌گوید: «مصرف شکلات باعث قطع کامل ابتلا به حمله قلبی نیست بلکه می‌تواند این خطر را تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد و از این رو می‌توان گفت مصرف کاکائو به طور قطع تاثیر مثبتی روی سلامتی دارد ولی حتما باید زنگ خطر زیاده‌روی از مصرف شکلات را نیز به صدا در آورد و مصرف آن را تعدیل کرد، زیرا باید توجه داشت کاکائو کالری، چربی و قند بالایی دارد. البته می‌توان گفت استفاده از شکلات تلخ به دلیل این‌که قند بسیار کمتری دارد و شیر کمتری نیز در ساخت آن استفاده می‌شود، بسیار مفیدتر است. دکتر لارسون در ادامه افزود: «در دهه 1990 در سوئد 90 درصد شکلات‌هایی که مصرف می‌شدند شکلات‌های شیری بودند که تنها 30 درصد آن را کاکائو تشکیل می‌داد، اما امروزه مصرف شکلات تلخ بسیار بیشتر مورد توجه قرار گرفته است.»

مترجم: ستاره حمیدیان

منبع: genside