

6 دلیل خوب برای خوردن شکلات سیاه

اگر شکلات سیاه به اندازه مصرف شود فواید زیادی برای انسان دارد که در این مقاله به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. با ما همراه باشید.



سلامت نیوز: اگر شکلات سیاه به اندازه مصرف شود فواید زیادی برای انسان دارد که در این مقاله به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. با ما همراه باشید.

شکلات سیاه یکی از خوشمزه‌ترین و پرطرفدارترین مواد غذایی موجود محسوب می‌شود که در عین حال خواص زیادی نیز دارد. با این حال توجه داشته باشید نباید در مصرف آن دچار افراط شوید زیرا این ماده غذایی سرشار از قند و چربی است.

1- شکلات سیاه سرشار از آنتی اکسیدان است

شکلات سیاه سرشار از فلاونوئیدها است. این آنتی اکسیدان که در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات نیز وجود دارد با بسیاری از بیماری‌ها مقابله می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد که شکلات سیاه بیشتر از مواد غذایی دیگر حاوی این آنتی اکسیدان‌ها می‌باشد.

2- شکلات سیاه می‌تواند میزان کلسترول را پایین بیاورد

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف شکلات سیاه میزان کلسترول مفید (HDL) خون را افزایش و میزان کلسترول مضر (LDL) را کاهش می‌دهد.

محققان با بررسی اثرات شکلات سیاه حاوی کاکائو زیاد و همچنین شکلات‌هایی

که درصد کاکائو آن‌ها ناچیز است به این نتیجه رسیدند مصرف منظم روزانه 20 گرم شکلات سیاه 70 درصد باعث بهبود جریان خون می‌شود

کاکائو سرشار از پلیفنول است و این آنتی اکسیدان باعث جریان بهتر خون می‌شود، رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و مانع از اکسایش کلسترول مضر خون می‌شود.

3- شکلات سیاه از اختلالات دوره‌ی بارداری پیشگیری می‌کند

نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد شکلات سیاه حاوی ماده‌ی شیمیایی به نام تئوبرومین است که می‌تواند احتمال اکلامپسی، یکی از اختلالات دوره‌ی بارداری، را کاهش دهد. توجه داشته باشید هرچه شکلات تیره‌تر باشد یعنی کاکائو آن بیشتر باشد مفیدتر است. اکلامپسی اختلالی است که فشار خون زنان باردار را بالا می‌برد. محققان مشاهده کردند مصرف شکلات سیاه می‌تواند باعث کاهش 69 درصدی این بیماری شود. البته باید بگوییم که محققان همچنان در خصوص ارتباط بین مصرف شکلات و کاهش احتمال ابتلا به اکلامپسی مشغول مطالعه و بررسی هستند.

شکلات سیاه

4- شکلات سیاه خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد

محققان با بررسی اثرات شکلات سیاه حاوی کاکائوی زیاد و همچنین شکلات‌هایی که درصد کاکائوی آن‌ها ناچیز است به این نتیجه رسیدند مصرف منظم روزانه 20 گرم شکلات سیاه 70 درصد باعث بهبود جریان خون می‌شود. به نظر می‌رسد خواص مفید و مثبت شکلات سیاه مربوط به خواص پولیفنول موجود در آن است. این مواد باعث آزاد شدن اکسید نیتريت می‌شود که رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و برای همین خون به راحتی در رگ‌ها جریان پیدا می‌کند و احتمال ایجاد جرم در جداره های رگ‌ها کاهش می‌یابد.

البته باید بگوییم که نتایج پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهد شیر مانع از جذب پلی‌فنول‌های موجود در شکلات سیاه می‌شود و برای همین خواص آن‌ها را نیز خنثی می‌کند. توصیه می‌کنیم شکلات را با شیر میل نکنید.

5- شکلات سیاه دوستدار پوست است

محققان آلمانی داوطلبان شرکت کننده در پژوهش را به دو دسته تقسیم کردند و به مدت 6 دقیقه آن‌ها را در معرض اشعه های ماورای بنفش قرار دادند. محققان مشاهده کردند که بعد از این مدت پوست افرادی که عادت به مصرف شکلات دارند در مقایسه با افرادی که عادت به مصرف آن ندارند کمتر قرمز می‌شود.

شیر مانع از جذب پلی‌فنول‌های موجود در شکلات سیاه می‌شود و برای همین

خواص آن‌ها را نیز خنثی می‌کند. توصیه می‌کنیم شکلات را با شیر میل نکنید

محققان این پژوهش معتقدند که برخی از ترکیبات شکلات مانند ضدآفتاب یا همان ضد اشعه‌های ماورای بنفش عمل می‌کنند. در طول این پژوهش مشخص شد بعد از 12 هفته مصرف مداوم شکلات سیاه استحکام پوست شرکت کننده‌ها به میزان 16 درصد بهتر می‌شود و نسبت به بقیه‌ی شرکت کننده‌ها به میزان 42 درصد پوست خوش آب و رنگ‌تری دارند. در مورد این که شایع شده است شکلات باعث پیدایش آکنه می‌شود باید بگوییم که محققان استرالیایی بعد از انجام پژوهش‌های متعدد هیچ ارتباطی بین شکلات و آکنه پیدا نکردند.

6- شکلات سیاه باعث تسکین درد می‌شود

نتایج یک پژوهش جدیدی که در Journal of Neuroscience به چاپ رسیده نشان می‌دهد موش‌هایی که شکلات می‌خورند دیرتر به درد، عکس‌العمل نشان می‌دهند. یعنی این که آستانه‌ی درد این موش‌ها بالا می‌رود.

البته توجه داشته باشید نباید به این دلیل شروع به مصرف بی رویه شکلات بکنید. لازم است که در مصرف این ماده‌ی غذایی احتیاط کنید زیرا زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند باعث چاقی شود.

گفتنی است که در طول این پژوهش محققان به این نتیجه رسیدند که آب نیز می‌تواند درد را تسکین دهد.