

کاکائو بخوریم یا میوه؟

شاید اگر قرار بود محبوب ترین خوراکی های دنیا را رده بندی کنند، کاکائو در صدر جدول رده بندی قرار می گرفت! خیلی ها هستند ...



سلامت نیوز : شاید اگر قرار بود محبوب ترین خوراکی های دنیا را رده بندی کنند، کاکائو در صدر جدول رده بندی قرار می گرفت! خیلی ها هستند که عاشق این خوراکی خوش طعم هستند اما در رقابت بین کاکائو و میوه، فکر می کنید کدام برنده است و کدام بازنده؟ نظر کارشناسان را می خواهید؟ آنها می گویند کاکائو!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ حتما تعجب می کنید اما بگذارید دلایل این تصمیم گیری را برایتان شرح دهیم. کاکائو می تواند برای قلب مفیدتر از میوه باشد. بر اساس مطالعاتی که اخیرا در ایالات متحده ی آمریکا انجام گرفته، کاکائو برای قلب مفیدتر از برخی میوه هاست چون حاوی آنتی اکسیدان های بیشتری است. چیزی که در پیشگیری از سکتته های قلبی و سرطان ها حرف اول را می زند!

بدون شک شنیدن این خبر برای افرادی که طرفدار پر و پا قرص کاکائو هستند و یا آنهایی که به خواندن #171;روزانه 5 واحد میوه و سبزیجات میل کنید» مندرج در روزنامه های پزشکی آلرژی پیدا کرده اند خبر بسیار خوشحال کننده ای است. پس خوشحالی تان را اینطور تکمیل می کنیم که بر اساس پژوهشی که مدتی قبل در مجله ی آمریکایی Chemistry Central Journal به چاپ رسید، کاکائو نه تنها به خودی خود، بلکه در مقایسه با برخی میوه ها هم برای قلب مفیدتر است و محققان دلیل این امر را سرشار بودن کاکائو از پولی فنول و فلاونوئیدها ذکر می کنند. محققان برای دست یافتن به این نتیجه، دست به مقایسه ی تاثیر شکلات سیاه و آب میوه های تازه ایی از قبیل آب زغال اخته ، آب انار و ... زده و به این نتیجه

رسیده اند که در بین تمام این میوه ها فقط آب انار نسبت به شکلاتی که 60 درصد کاکائو دارد، دارای آنتی اکسیدان بیشتری است. البته گفتنی است این نتیجه مربوط به شکلات سیاه می شود. البته انواع آب میوه ها برای سلامت بدن مفید بوده و مصرف آنها یک ضرورت محسوب می شود. توصیه محققان و پزشکان این است که برای لذت و حفظ سلامتی خود هم میوه میل کنید و هم شکلات!