

خواص شکلات تلخ



براساس يك تحقيق مشخص شد مصرف شکلات تلخ براي افراد مبتلا به بيماري‌هاي كبدي همانند يك مرهم عمل مي‌کند و مي‌تواند درماني براي بيماري آنها باشد.

جام جم آنلاين: براساس يك تحقيق مشخص شد مصرف شکلات تلخ براي افراد مبتلا به بيماري‌هاي كبدي همانند يك مرهم عمل مي‌کند و مي‌تواند درماني براي بيماري آنها باشد.

يکي از محققان دانشگاه امپريال کالج لندن گفت تحقيقي که روي 21 بيمار كبدي انجام شد، مشخص کرد افراڊي که از شکلات تلخ استفاده کرده‌اند، بيش از بيماران ديگر موفق به کنترل و تحمل درد شده‌اند.

همچنين مصرف شکلات تلخ مي‌تواند از افزايش فشارخون پس از مصرف غذا که باعث بروز ناراحتي‌هاي كبدي در افراد مستعد مي‌شود، بکاهد.

به گزارش خبرگزاري آسوشيتدپرس، بر اساس اين تحقيق مشخص شد آنتي‌اکسيداني موسوم به فلاوانول در شکلات سياه و تلخ عامل اصلي در کاهش فشار خون و دردهاي مزمن كبدي است و باعث سست شدن عضلات بدن هنگام احساس دردهاي كبدي مي‌شود.

ارتباط مستقيم ميان مصرف اين شکلات و درمان بيماري‌هاي كبدي باعث شده تا برخي پزشکان اين ماده را براي بيماران خود و در کنار داروها تجویز کنند.

شکلات براي سلامت قلب نيز مفيد است و از لخته شدن خون ممانعت مي‌کند. کلسترول خون را تنظيم کرده و به دليل داشتن خواص آنتي‌اکسيداني از نوع فلاونويدها از التهاب و نابودي سلول‌ها جلوگیری مي‌کند.

اين آنتي‌اکسيدان‌ها در کاهش اثرات منفي کلسترول LDL — کلسترول بد مفيد است.

کاهش اثرات LDL مي‌تواند شريان‌ها را از خطر انسداد (تصلب شرايين يا لنفي جدار عروق) که ممکن است باعث بيماري قلبي و سکتة مغزي شود، محافظت کند.

مصرف روزانه ۳۰ گرم شکلات تلخ، فشارخون را به ميزان قابل توجهي کاهش مي‌دهد و سبب افزايش حافظه مي‌شود.

خوردن شکلات تلخ مي‌تواند دفعات سرفه و تاثير بد آن بر سيستم قلبي - عروقي و اعصاب مرکزي را کاهش دهد.

هرچه شکلات تيره‌تر باشد احتمال اين‌که از نظر فلاونويدها غني‌تر باشد، بيشتر است.

بعلاوه شکلات تيره حاوي آنتي‌اکسيدان‌هاي ديگري موسوم به کاتچين‌هاست که به نظر مي‌رسد در پيشگيري از بيماري قلبي و تقويت سيستم ايمني بدن مفيد باشد حتي چربي موجود در شکلات هم آنقدرها بد نيست.

بيش از نيمي از چربي اشباع در شکلات، اسيد استئاريک است که کلسترول خون را بالا نمي‌برد. (جام جم - ضميمه چارديواري)