

خواص شگفت انگیز کاکائو

به دنبال مطالعاتی که روی تأثیر کاکائو در پیشگیری از حملات قلبی انجام شد، محققین به این نتیجه رسیدند که خوردن کاکائو با کاهش...



سلامت نیوز : به دنبال مطالعاتی که روی تأثیر کاکائو در پیشگیری از حملات قلبی انجام شد، محققین به این نتیجه رسیدند که خوردن کاکائو با کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط است. تمامی گیاهان، رنگدانه‌هایی دارند که می‌توانند از بروز بیماری‌ها جلوگیری کنند. مثلاً ماده سولفورافان (Sulforaphane) موجود در کلم براکلی، از وقوع سرطان پیشگیری می‌کند و همچنین ماده آلیکین (allicin) در سیر و رنگدانه کپسایسین (capsaicin) در انواع فلفل از حملات قلبی جلوگیری می‌کنند. گیاه کاکائو نیز، مانند سایر غذاهای گیاهی، املاح و مواد آنتی‌اکسیدان خاص خود را دارد که باعث کاهش ابتلاء به بیماری‌هایی مثل بیماری قلبی می‌شود. آنتی‌اکسیدان قوی موجود در دانه کاکائو، فلاونوئید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان ؛ مواد آنتی‌اکسیدانی شامل ویتامین C، ویتامین E، بتاکاروتن و... هستند که می‌توانند مانع وقوع بیماری مثل سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی شوند. یک تحقیق نشان داد که 2 ساعت بعد از خوردن کاکائو سطح فلاونوئیدهای خون افزایش می‌یابد. تحقیق دیگری بیان کرد که 6 ساعت بعد از خوردن کاکائو، همان اثرات آسپرین در جلوگیری از لخته شدن خون در فرد به وجود می‌آید. (گاهی آسپرین در بیماری‌های قلبی، برای جلوگیری از لخته شدن خون توسط پزشک تجویز می‌شود).

هرگاه در بدن، LDL-کلسترول مضر (یک نوع چربی خون مضر) به LDL اکسیده، تبدیل شود می‌تواند در سرخرگ ایجاد پلاکت و گرفتگی کند. این مطالعات نشان داد که فلاونوئید موجود در دانه کاکائو، از تبدیل LDL کلسترول مضر به LDL اکسیده ممانعت و در نتیجه مانع گرفتگی رگ‌ها می‌شود. همچنین یک سوم چربی کاکائو را، اسید چرب اولئیک تشکیل می‌دهد که یک اسید چرب غیر اشباع است و در روغن زیتون نیز وجود دارد و برای بیماری قلبی-عروقی مفید است.

فلاونوئیدها غیر از کاکائو، در انواع توت، انواع فلفل، هویج، گوجه فرنگی و بسیاری از مواد غذایی دیگر یافت می‌شوند. کاکائوی خالص و تصفیه نشده، تلخ مزه است که تولید کنندگان برای تهیه شکلات کاکائویی و بهتر شدن طعم تلخ کاکائو، مقدار زیادی شکر و روغن به آن اضافه می‌کنند در نتیجه با خوردن شکلات کاکائویی مقدار زیادی انرژی اضافی دریافت می‌کنید که برای بدن نیاز نیست و ممکن است شما را برای ابتلاء به بیماری‌های قلبی مستعد کند.

همچنین شکر و روغن خواص آنتی‌اکسیدانی کاکائوی خالص را از بین می‌برد. بنابراین می‌توان گفت شکلات تهیه شده از کاکائو به دلیل انجام عمل فرآیند در کارخانه، خواص مفید دانه کاکائوی خالص را ندارد ولی کاکائوی خالص و تصفیه نشده اثر آنتی‌اکسیدانی قوی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی دارد.