

## 6 دلیل مهم برای خوردن شکلات

مطالعات دانشمندان آمریکایی نشان می دهد ، هر چه مردم کشوری شکلات بیشتری بخورند ، آن کشور بیشتر جوایز علمی می گیرد.



مطالعات دانشمندان آمریکایی نشان می دهد ، هر چه مردم کشوری شکلات بیشتری بخورند ، آن کشور بیشتر جوایز علمی می گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از واحد مرکزی خبر ؛ شکلات تلخ که سرشار از کاکائو است ، نه تنها خوشمزه است ، بلکه فلاونوئید موجود در آن، عملکرد ذهنی را بهبود می بخشد. البته این تنها خاصیت شکلات نیست و شش دلیل مهم وجود دارد که ما شکلات را در سبد تغذیه خود بگنجانیم :

یک - شکلات سرشار از مواد معدنی است

شکلات سرشار از مواد معدنی همچون منیزیم ، فسفر ، پتاسیم ، آهن ، روی یا حتی ویتامین ها ، به ویژه ویتامین های گروه ب است. شکلات رژیم غذایی را متعادل می کند که البته باید آن را به خوبی انتخاب کرد. بنابراین شکلات تلخ را انتخاب کنید و از انتخاب بیسکویت های شکلاتی یا دسرهای شکلاتی شیرین که ارزش غذایی چندانی ندارند ، اجتناب کنید.

دو - شکلات یک ضد افسردگی طبیعی است

شکلات برای تقویت روحیه بسیار عالی است. زیرا اولاً دارای منیزیم است که این ماده معدنی به علت اثرات آرامش بخش و کمک به ارسال تکانه های عصبی از طریق مغز شناخته شده است ؛ از طرف دیگر سرشار از تنوبرومین ، محرک شناخته شده و همچنین تیرامین و فنیل اتیلامین ، دو ماده مشابه آمفتامین است که با افزایش اثرات ناقل های عصبی در مغز عمل می کنند. شکلات یک ضد افسردگی طبیعی است که برخی اثرات آن حتی مشابه حشیش است.

سه - شکلات به پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی کمک می کند

فلاونوئیدهای موجود در کاکائو و شکلات نقشی مهم در پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی ایفا می کند. این آنتی اکسیدان ها در واقع میزان کلسترول بد (ال.دی.ال) را در خون کاهش می دهد و خاصیت کششی رگ های خونی را در بدن حفظ می کنند.

چهار - شکلات از فشار خون بالا و دیابت نوع دو پیشگیری می کند

شکلات ماده غذایی سالمی است که از فشار خون بالا جلوگیری می کند. به یمن فلاونوئید موجود در شکلات تلخ ، شکلات فشار خون را به طور قابل توجهی پایین می آورد و به حفظ آن در سطح ثابت کمک می کند. به علاوه شکلات تلخ از بروز دیابت نوع دو نیز جلوگیری می کند.

پنج - شکلات به مقابله با پیری کمک می کند

شکلات تلخ یکی از ده ماده غذایی جوانی است. کاکائو در واقع یکی از مواد غذایی سرشار از فلاونوئید و به ویژه آنتی اکسیدان کاتچین است. این آنتی اکسیدان به داشتن بدنی جوان تر و پویاتر کمک می کند. البته باید توجه کرد که فلاونوئید موجود در شکلات شیری یا شکلات سفید که مقدار کاکائوی آن کم است ، بسیار کم یا حتی نزدیک به صفر است.

## شش - شکلات تلخ چاق نمی کند

شکلات سرشار از چربی و کربوهیدرات ها است و به طور متوسط هر 100 گرم شکلات ، 500 کالری انرژی دارد. با این حال نباید از رژیم غذایی حذف شود. زیرا شکلات تلخ حاوی ویتامین های زیادی است که برای بدن مفید است. خوردن مقداری شکلات در روز به جای سایر مواد غذایی پرکالری و بدون ارزش غذایی توصیه می شود. بهتر است روزانه حدود 30 گرم شکلات تلخ (حداقل 70 درصد) ، نه کمتر و نه بیشتر بخوریم.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: 6 دلیل مهم برای خوردن شکلات:::