

ده خاصیت شکلات خوردن

آنها که مرتباً شکلات می خورند کار مفیدی برای قلب شان انجام می دهند.



آنها که مرتباً شکلات می خورند کار مفیدی برای قلب شان انجام می دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ شکلات فشار خون و کلسترول بد را کاهش داده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد.

1. شکلات ریسک سکته مغزی را کاهش می دهد

یک پژوهش سوئدی نشان می دهد که زنانی که در هفته چهل و پنج گرم یا بیشتر از آن شکلات می خورند بیست درصد کمتر از زنانی که کمتر از نه گرم در هفته شکلات می خورند احتمال سکته مغزی دارند.

2 شکلات سلامت قلب را افزایش می دهد

آنها که مرتباً شکلات می خورند کار مفیدی برای قلب شان انجام می دهند. شکلات فشار خون و کلسترول بد را کاهش داده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. یکی از دلایل فایده شکلات تلخ برای قلب خاصیت ضد التهابی بودن آن است که ریسک بیماری قلبی را کاهش می دهد.

3 شکلات شما را سیر نگه می دارد

شکلات تلخ به خاطر فیبر فراوان واقعاً شما را سیر نگه می دارد. بنابراین کمتر می خورید. دکتر دیوید کنز، مدیر پژوهشهای پیشگیری دانشگاه بیل معتقد است. کسانی که به جای خوردن هله هوله به طور روزانه شکلات می خورند در حق خودشان لطف می کنند.

طبق تحقیقات دانشگاه کپنهاگ شکلات تلخ بسیار بیشتر از شیر میل به غذاهای شور و شیرین را کاهش می دهد.

4 شکلات با دیابت مبارزه می کند

طبق یک پژوهش ایتالیایی کسانی که مرتباً شکلات می خورند حساسیت شان به انسولین بالا می رود، در نتیجه احتمال ابتلا به دیابت در آنها کاهش می یابد.

5 شکلات از پوست شما حفاظت می کند

شکلات تلخ واقعاً برای پوست مفید است. آنتی اکسیدانهای موجود در شکلات تلخ که فلاونید نامیده می شوند از پوست شما در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت می کند.

6 شکلات سرفه را بند می آورد

سرفه شما بند نمی آید؟ ماده ای در شکلات است به نام تتوبرومین که به نظر می رسد فعالیت عصب ریوی را کاهش می دهد، این بخش از مغز موجب سرفه های سخت می شود. در سال 2010 بی بی سی گزارش کرد که دانشمندان روی ساختن دارویی سرمایه گذاری کرده اند که حاوی تتوبرومین است تا آن را جایگزین شربت سینه هایی کنند که حاوی کدئین هستند زیرا کدئین

دارای عوارض جانبی است.

7 شکلات حال شما را خوش می کند

غیر قابل انکار است که خوردن شکلات برای آنها که عاشق شیرینی هستند، لذت زیادی دارد. لذت بردن از غذا لذت بردن از زندگی است. تحقیقات نشان داده شکلات خورها کمتر دچار اضطراب می شوند.

8 شکلات جریان خون را بهبود می بخشد

کاکائو خاصیت ضد انعقاد خون دارد که شبیه به قرص آسپرین عمل می کند. این ویژگی جریان خون را بهبود می بخشد.

9 شکلات بینایی را بهتر می کند

شکلات خاصیت بهبود گردش خون، به خصوص در مغز را دارد. محققین دانشگاه ردینگ انگلیس بیان کرده اند که شکلات گردش خون در شبکه را نیز بیشتر می کند، در نتیجه بینایی شما را تقویت می کند.

10 شکلات شما را باهوشتر می کند

افزایش جریان خون در مغز توسط کاکائو به نظر می رسد انسان را بیدار و هشیارتر می کند. یک پژوهش بریتانیایی نشان داده که شکلات عملکرد حساب کردن را بهبود می بخشد

سلامت نیوز: ده خاصیت شکلات خوردن