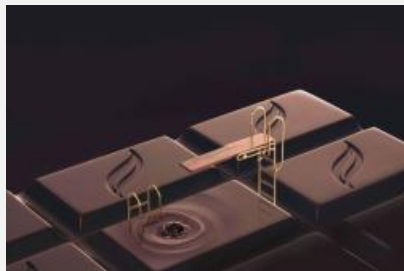


خوردن یا نخوردن؛ مسئله این است

پژوهشگران آمریکایی در جدیدترین تحقیقات خود نشان دادند مصرف شکلات تلخ جریان خون را در رگ‌ها تسهیل کرده و از این رو برای قلب، رگ‌ها و سلامت آنها مفید است.



1 - پژوهشگران آمریکایی در جدیدترین تحقیقات خود نشان دادند مصرف شکلات تلخ جریان خون را در رگ‌ها تسهیل کرده و از این رو برای قلب، رگ‌ها و سلامت آنها مفید است. به گزارش ایرنا به نقل از خبرگزاری فرانسه از نیواورلئان، تحقیقات دانشگاه «ییل» که نتایج آن در کنوانسیون سالانه دانشکده پزشکی «کاردیولوژی ساتردی» ارائه شده، حاکی از نقش مهم فلاونوئیدها در سلامت است. فلاونوئیدها گروهی از آنتی اکسیدان‌ها هستند که در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند.

این تحقیقات ارتباط قوی بین مصرف غذاهای غنی از فلاونوئید مانند چای سبز، میوه و سبزیجات و مقابله با بیماری‌های قلبی را اثبات می‌کند. گفته می‌شود کاکائو یا شکلات تلخ ذخایری از غنی‌ترین منابع فلاونوئیدها در میان خوراکی‌های رایج هستند.

2 - شبکه تلویزیونی فاکس نیوز اعلام کرد پژوهشگران ایتالیایی در تحقیقات خود دریافتند بهترین میزان شکلات که در هر روز باید مصرف شود و برای سلامت قلب مفید است، حدود 10 گرم است. نتایج این تحقیق روی 5000 نفر نشان داد خواص آنتی اکسیدان شکلات سبب پایین آمدن التهاب‌های وریدی تا حدود 70 درصد می‌شود که این مساله نیز به نوبه خود موجب کاهش خطر بیماری‌های قلبی به میزان 20 درصد می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند شکلات‌هایی مصرف شود که دست کم 70 درصد محتوای آن کاکائو باشد.

3 - دانشمندان کشف کرده‌اند که یک نوع باکتری در معده وجود دارد که شکلات را تخمیر و به آزاد شدن یک ترکیب مفید ضدتورمی که برای قلب خوب است منجر می‌شود. تیم محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا این یافته را در نشست انجمن شیمی آمریکا گزارش داد. میکروب‌های معده از جمله بیفیدوباکتری از شکلات تغذیه و ماده مفید پلیفنولیک را آزاد می‌کنند. دانشمندان معتقدند که افزودن میوه به شکلات می‌تواند فرآیند تخمیر را تسریع کند. دکتر جان فیلی و تیمش پودر کاکائو را تست کردند، اما می‌گویند کاکائو در شکلات جامد هم اثر مشابهی دارد. در همین حال موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا طرحی برای آزمایش گسترده یک قرص شکلات برای بیماری قلبی دارد. این موسسه در همکاری با شرکت شکلات سازی مارس این آزمایش را انجام خواهد داد. شرکت مارس شیوه‌ای انحصاری برای استخراج یک نوع ماده مفید به نام فلاوانول از کاکائو و تولید کپسولی با کمک آن به نام خود ثبت کرده است.

4 - حالا هی به من وامثال ما کنایه بزنید و تذکر بدهید که شکلات نخور چاق می‌شوی! شکلات نخورکه چنن و چنان می‌شوی! این مطلب دقیقا برای این افراد نوشته شده است!