

## خواص باورنگردنی شکلات



شکلات دوست‌ها معتقدند نمی‌توان بی‌شکلات شاد بود! البته شاید این جمله در نگاه اول اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما باید گفت آنها چندان هم دچار اشتباه نشده‌اند؛ شکلات خواصی دارد که ممکن است تا به حال از نظرها دور مانده باشد.

شکلات دوست‌ها معتقدند نمی‌توان بی‌شکلات شاد بود! البته شاید این جمله در نگاه اول اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما باید گفت آنها چندان هم دچار اشتباه نشده‌اند؛ شکلات خواصی دارد که ممکن است تا به حال از نظرها دور مانده باشد.

جام جم سرا: این خوراکی لذیذ که اصلی‌ترین ماده تشکیل‌دهنده آن کاکائو است، آثار مثبت متعددی بر سلامت دارد؛ البته این امر فقط در شرایطی محقق خواهد شد که افراد در مصرف شکلات، اعتدال و میانه‌روی را رعایت کنند.

### شکلات مهربان با قلب

آثار پیشگیرانه شکلات از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی به دلیل تاثیر مثبت آن بر کاهش فشار خون است. شکلات برای سرخرگ‌ها مفید است. این اثر را به پلی‌فنول‌ها و به‌طور مشخص‌تر به فلاونوئیدهایی که در کاکائو وجود دارند و از قوی‌ترین مولکول‌های آنتی‌اکسیدانی به شمار می‌آیند، نسبت می‌دهند.

### شکلات و مبارزه با سرطان‌ها

علاوه بر پلی‌فنول‌ها، شکلات سیاه حاوی پروآنتوسیانیدین نیز هست؛ مولکول‌های آنتی‌اکسیدانی دیگری که در تأخیر رشد سلول‌های سرطانی و محدودکردن پیشروی عروق تغذیه‌کننده این سلول‌ها سهیم هستند. بنابراین با کند کردن رشد سلول‌های سرطانی و محدود کردن غذارسانی به آنها، ضد سرطان عمل می‌کند.

### شکلات، خوش‌اخلاق‌تان می‌کند

در ترکیب کاکائو مولکول‌هایی هست که آثار مثبتی بر خلق و خو دارند.

• برای نمونه، منیزیم که در کاکائو یافت می‌شود، دارای اثر آرام‌بخش و ضد استرسی است.

• شکلات، در خود تریپتوفان نیز دارد؛ تریپتوفان اسید آمینه‌ای است که شرایط را برای فعالیت سروتونین فراهم می‌آورد. این در حالی است که انتقال‌دهنده عصبی مورد اشاره، بشدت روی تنظیم و بهبود خلق و خو تأثیر دارد.

• فنیل اتیل آمین نیز در شکلات یافت می‌شود که اثر ضدافسردگی دارد.

• و در نهایت، باید از آن‌اندامید نام برد که شادی‌آور است.

خلاصه آن‌که کاکائو به‌راستی در پدید آوردن حس و حال خوب و اخلاق خوش نقش دارد.

### نکات احتیاطی درباره شکلات

شکلات نیز مانند تمام خوراکی‌های دیگر در شرایطی مفید و اثربخش است که در مصرف آن تعادل و میانه‌روی رعایت شود.

دو تکه مربعی شکلات سیاه میزان مناسبی برای بهره‌مندی از خواص این خوراکی پرطرفدار به شمار می‌آید. مصرف مقادیر زیاد و

افراطی شکلات ممکن است آثار سوئی بر سلامت داشته باشد که افزایش چربی، قند خون و اثر منفی بر دندان‌ها از آن جمله‌اند.

برخی تصورات نادرست درباره شکلات

\* شکلات باعث تشدید میگرن نمی‌شود. این تصور سراپا اشتباه است. البته شکلات حاوی دو ماده تیرامین و فنیل اتیل‌آمین است که ممکن است میگرن را تحریک یا تشدید کند، اما در میزان کم باعث بروز جدی حمله میگرنی نخواهد شد.

\* کاکائو باعث بروز جوش نمی‌شود. در این مورد باید دقت کرد. شکلات سرشار از قند است و قند مشکوک به تولید ایجاد جوش است؛ بنابراین کاکائو به تنهایی عامل جوش زدن نیست.

\* مصرف شکلات، افزایش وزن را به دنبال ندارد. در این مورد باید گفت اگر مصرف شکلات منطقی باشد و شکلات‌هایی بخورید که درصد کاکائو آن بالا و میزان قندشان اندک باشد، مشکلی نیست و مصرف زیاد از حد شکلات برای کبد خطرناک است. (ضمیمه سبب)

مترجم: ندا فراهانی

منبع: ای سائته