

خواص و مضرات شکلات تلخ

یک متخصص تغذیه خصوصیات مثبت و منفی شکلات تلخ را برشمرد و گفت: مصرف شکلات تلخ کلسترول بد، فشار خون، احتمال سکته قلبی و ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.



همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه خصوصیات مثبت و منفی شکلات تلخ را برشمرد و گفت: مصرف شکلات تلخ کلسترول بد، فشار خون، احتمال سکته قلبی و ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

به گزارش فارس، دکتر مرتضی صفوی با اشاره به تحقیقات انجام شده پیرامون خواص شکلات تلخ، گفت: تحقیقات نشان می‌دهد که شکلات تلخ یک ماده غذایی مناسب برای سلامتی و بهبود خورد و خوراک انسان است.

این متخصص تغذیه گفت: خواص زیادی در تحقیقاتی که هر روزه انجام می‌شود برای ما روشن‌تر می‌شود. شکلات تلخ دریافت قند و کلسترول بد را کاهش می‌دهد.

وی تاکید کرد: شکلات تلخ برعکس شکلات‌های دیگر عمل کرده و ضمن کاهش کلسترول بد موجب افزایش دریافت کلسترول خوب یا همان HDL در بدن می‌شود.

صفوی این خصوصیت را تنها مختص شکلات و برخی دیگر از مواد غذایی مانند گردو دانست و گفت: معمولاً اگر شکلات تلخ به صورت روزانه مصرف شود می‌تواند برای قلب انسان‌ها مفید باشد که این موضوع را تحقیقات زیادی اثبات کرده است.

وی با بیان اینکه نباید در مصرف شکلات تلخ افراط شود، گفت: توصیه می‌کنیم که مصرف روزانه افراد حداکثر 50 گرم شکلات تلخ با مقدار 70 درصد کاکائو باشد.

این متخصص تغذیه با اشاره به نقش شکلات تلخ در کاهش احتمال سکته قلبی، گفت: تحقیقاتی در اروپا انجام شد و نشان داد خانم‌هایی که روزانه 45 گرم شکلات تلخ مصرف می‌کردند 20 درصد کمتر از سایر خانم‌ها در معرض سکته‌های قلبی قرار گرفته‌اند.

به گفته وی، افرادی که به صورت متداول از شکلات تلخ استفاده می‌کنند فشار خون‌شان کاهش می‌یابد و کلسترول بدن‌شان نیز کمتر می‌شود. بنابراین سلامت قلب آنها تضمین می‌شود.

صفوی خاطر نشان کرد: شکلات تلخ، التهاب را از بین می‌برد بنابراین ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی در انسان را نیز کاهش می‌دهد.

وی به تحقیقات انجام شده در ایتالیا اشاره کرد و گفت: تحقیقات سال 2005 در ایتالیا نشان می‌دهد که شکلات تلخ حساسیت بدن به انسولین را افزایش داده و موجب کاهش احتمال ابتلا به دیابت در افراد می‌شود.

این متخصص تغذیه، خصوصیت مثبت دیگر شکلات تلخ را فیبر زیاد این ماده غذایی عنوان کرد و گفت: مصرف مقدار اندکی شکلات تلخ انسان احساس سیری می‌کند و این موضوع موجب می‌شود که از خوردن غذاهای چرب و با کالری زیاد خودداری کنند.

وی افزود: در کشور تحقیقاتی بر روی «اندیکس سیری» در حال انجام است به این معنا که چه غذاهایی زودتر انسان را سیر می‌کند که در واقع این تحقیقات به درمان چاقی کمک زیادی خواهد کرد.

صفوی خاطر نشان کرد: در این تحقیقات مشخص شد که شکلات تلخ یکی از موادی است که موجب می‌شود انسان احساس سیری کند بنابراین می‌توان از این ماده در درمان چاقی استفاده کرد و جلوی پرخوری را گرفت.

به گفته وی دیگر خصوصیات این نوع شکلات وجود اکسیدان‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها در این ماده غذایی است که موجب محافظت از پوست در مقابل اشعه‌های مختلف شده و به مانند دیگر شکلات‌ها حساسیت پوستی ایجاد نمی‌کند.

این متخصص تغذیه، شکلات تلخ را درمانی برای کاهش سرفه‌های مکرر دانست و گفت: «تئوبرومین» در شکلات تلخ با تأثیر بر مغز مانع سرفه‌های مکرر می‌شود.

وی شکلات تلخ را شادی و نشاط بخش دانست و آن را عامل کاهش استرس معرفی کرد و افزود: کاکائو خاصیت رقیق‌سازی خون را دارد و مانند آسپرین عمل کرده و جریان خون را بهبود می‌بخشد. تحقیقات مختلف نشان داده که بهبود یافتن جریان خون در دید چشم نیز تاثیرگذار است.

صفوی با بیان اینکه مصرف شکلات تلخ سرعت عکس‌العمل را در انسان بالا می‌برد، گفت: در هر صورت نسبت به افراط در مصرف شکلات تلخ هشدار می‌دهیم چراکه کافئین زیاد موجود در این ماده غذایی آرامش افراد را بر هم می‌زند و بی‌خوابی و بی‌حوصلگی در پی دارد.

وی مصرف این ماده غذایی را برای افراد بیش‌فعال ممنوع دانست و گفت: مصرف این ماده غذایی برای کهنسالان مانعی ندارد.