

شکلات تلخ دارویی کمتر شناخته شده

شکلات تلخ دارای فواید بسیاری است اما محققان فرانسوی از این خوراکی خوشمزه با عنوان «دارویی کمتر شناخته شده» یاد می کنند.



شکلات تلخ دارای فواید بسیاری است اما محققان فرانسوی از این خوراکی خوشمزه با عنوان «دارویی کمتر شناخته شده» یاد می کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، شکلات تلخ دارای فواید بسیاری است که از جمله آن می توان به درمان بیماران مبتلا به بیماری های کبدی اشاره کرد.

محققان فرانسوی معتقدند که شکلات دارای فواید بسیاری است که می تواند همانند یک داروی کمتر شناخته شده عمل کند. از فواید شکلات تلخ می توان به مواردی مانند کمک به سلامت قلب، جلوگیری از لخته شدن خون، تنظیم کلسترول، افزایش حافظه اشاره کرد. شکلات دارویی ضد سرفه، تقویت اعصاب و عضلات نیز محسوب می شود.

شکلات سیاه به نسبت سایر انواع شکلات ها از چربی کمتری برخوردار بوده و برای بدن مفید است. شکلات هایی که حداقل از ۷۰ درصد کاکائو تشکیل شده اند حاوی آهن، روی، سلنیوم هستند و توصیه می شود در سبد غذایی خانواده ها قرار گیرند.

شکلات تلخ نه تنها بر جسم انسان ها تاثیر گذار است بلکه بر روحیه و روان نیز تاثیر مثبتی دارد. شکلات تلخ از پوست در برابر تاثیرات اشعه های خورشید که پیری پوست را به دنبال دارند نیز محافظت می کند.

اما شکلات تلخ برای افرادی که به ناراحتی های چربی خون، کلیوی، فشار خون بالا و ... مبتلا هستند، مضر است و نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.