

## شکلات خاصیت ضدافسردگی دارد؟



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه مصرف زیاد شکلات می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری به بدن وارد کند، گفت: شکلات برای کاهش افسردگی و سیستم‌های قلبی بسیار مفید است، اما با مصرف زیاد آن نه تنها خاصیت ضد افسردگی آن از بین می‌رود بلکه می‌تواند اختلال در سیستم قلبی نیز ایجاد کند.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه مصرف زیاد شکلات می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری به بدن وارد کند، گفت: شکلات برای کاهش افسردگی و سیستم‌های قلبی بسیار مفید است، اما با مصرف زیاد آن نه تنها خاصیت ضد افسردگی آن از بین می‌رود بلکه می‌تواند اختلال در سیستم قلبی نیز ایجاد کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری ایسنا، دکتر سیدضیاءالدین مظهري افزایش وزن را یکی از دلایل مصرف شکلات دانست و بیان کرد: مصرف گاه و بی‌گاه شکلات باعث گسترش چاقی در افراد می‌شود و اگر شکلات از بدترین و نامرغوب‌ترین نوع پودر کاکائو درست شده باشد، می‌تواند مانع جذب کلسیم، منیزیم، سدیم و روی در بدن شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه مصرف شکلات می‌تواند به دندان‌های شیری و حتی دائمی فرد هم صدمات جبران‌ناپذیری وارد کند، یادآور شد: شکلات دارای کره است و کره چربی‌های اشباع شده‌ای است که منجر به بسته شدن مسیر رگ‌ها، بروز بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون در افراد می‌شود.

مظهري خاطرنشان کرد: اگر ما تعادل، تنوع و تناسب اندام را رعایت نکنیم در کوتاه مدت و بلند مدت می‌تواند به بدن آسیب رساند. به همین دلیل به خانواده‌ها توصیه می‌شود از دادن قند، شیرینی، بستنی به کودکان خودداری شود. همچنین از خشکبارهایی نظیر آجیل شیرین که دارای انواع طعم‌هاست بویژه در سن رشد استفاده شود.

این عضو هیات علمی واحد علوم تحقیقات در پایان تصریح کرد: به خانواده‌ها توصیه می‌شود که قبل از انجام هر اقدام تهاجمی به این توجه کنند که ممکن است فرزندشان به دلیل کمبود ویتامین‌ها اشتها کمی داشته باشد، گرایش آنها نسبت به تنقلات بی‌هوده که هیچ‌گونه انرژی و پروتئینی را وارد بدن نمی‌کند، توجهی نکنند، آن را از برنامه غذایی حذف کنند تا بتوانند به یک روند خوب رشد دست یابند و به این ترتیب با تنظیم شیوه زندگی، خوراک، خواب و بدن بتوانند رشد را در کودکان خود به حداکثر برسانند.