

Το μικρό μυστικό της μαύρης σοκολάτας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: noticias.bol.uol.com.br

Όταν τρώμε μαύρη σοκολάτα, τα “καλά” βακτήρια στο στομάχι και στο έντερό μας φροντίζουν να δημιουργήσουν από αυτήν μια σειρά από ωφέλιμες αντιφλεγμονώδεις ουσίες, που κάνουν καλό στην καρδιά μας - και όχι μόνο. Αυτή η συνεργατική σχέση μαύρης σοκολάτας - μικροοργανισμών αποτελεί το υγιεινό μυστικό της, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Λουιζιάνα, με επικεφαλής τον δρα Τζον Φίνλεϊ, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Χημικής Εταιρείας (ACS) στο Ντάλας του Τέξας, σύμφωνα με το BBC και το “Science”, ανακοίνωσαν ότι ορισμένα “καλά” μικρόβια του γαστρεντερικού συστήματος, όπως το μπιφιδοβακτήριο (*Bifidobacterium*) και τα βακτήρια του λακτικού οξέος, τρώνε τη σοκολάτα (αφού την έχουμε φάει εμείς πρώτα!). Η μαύρη σοκολάτα περιέχει αρκετές πολυφαινόλες ή αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως οι κατεχίνες, καθώς και διατροφικές ίνες, που γενικά δεν απορροφώνται καλά από το ανθρώπινο έντερο. Όμως εν προκειμένω αναλαμβάνουν δουλειά τα “καλά” βακτήρια, που καθώς “χωνεύουν” τη σοκολάτα, διασπούν (μεταβολίζουν) χημικά μέσω ζυμώσεων τις πολυφαινόλες και τις ίνες σε μικρότερα αντιφλεγμονώδη

μόρια, τα οποία απορροφώνται πλέον πολύ καλύτερα από τον άνθρωπο.

“Όταν αυτές οι ουσίες απορροφώνται από το σώμα, μειώνουν τη φλεγμονή του καρδιαγγειακού ιστού και συνεπώς τον μακροπρόθεσμο κίνδυνο εμφράγματος ή εγκεφαλικού” δήλωσε ο Τζον Φίνλεϊ.

Μάλιστα, οι επιστήμονες πιστεύουν ότι ο συνδυασμός πρεβιοτικών (υδατανθράκων που περιέχονται σε μερικές τροφές όπως το σκόρδο) και φρούτων με τη μαύρη σοκολάτα ενισχύει τα “καλά” μικρόβια στο έντερο και έτσι αυτή γίνεται πιο υγιεινή. Αντίθετα, τα άφθονα “κακά” μικρόβια στο έντερο (E.coli, Clostridia κ.α.) μπορούν να επιφέρουν φλεγμονή, φούσκωμα, διάρροια, δυσκολιότητα και αέρια. Εξάλλου, σε μια άλλη παρεμφερή εξέλιξη στο “μέτωπο” της υγιεινής σοκολάτας, αμερικανοί επιστήμονες του Εθνικού Ινστιτούτου Καρδιάς, Πνευμόνων και Αίματος, με επικεφαλής τη δρα Τζόαν Μείσον του Νοσοκομείου Brigham and Women της Βοστώνης, ανακοίνωσαν ότι, σε συνεργασία με την εταιρία Mars, ξεκινούν για πρώτη φορά μια μεγάλη κλινική δοκιμή με χάπια σοκολάτας, για να διαπιστώσουν σε ποιό βαθμό η σοκολάτα μπορεί να προστατεύσει από καρδιακές παθήσεις.

Τα σοκολατο-χάπια θα είναι “καθαρά”, δηλαδή απαλλαγμένα από τα λίπη και τα σάκχαρα που περιέχονται στις σοκολάτες του εμπορίου. Στην έρευνα αναμένεται να συμμετάσχουν 18.000 άτομα, που επί τέσσερα χρόνια θα παίρνουν είτε χάπια σοκολάτας, είτε εικονικό φάρμακο (πλασέμπο).

Σε ένα δεύτερο σκέλος της ίδιας έρευνας, θα δοκιμαστεί η χρησιμότητα της λήψης σκευασμάτων πολυβιταμινών για την πρόληψη του καρκίνου.

Πηγή:onlycy.com