

Δέκα λόγοι υγείας για να φάτε περισσότερη



Και σε

ποιον δεν αρέσει η σοκολάτα; Είναι ίσως το πιο αγαπημένο και διαδεδομένο γλυκό επιδόρπιο σε σύγκριση με οποιοδήποτε άλλο, ωστόσο μας γεμίζει ενοχές επειδή δεν βοηθάει στην προσπάθεια απώλειας κιλών.

Παρόλα αυτά, η μαύρη σοκολάτα είναι από τις πιο υγιεινές τροφές και αξίζει να την συμπεριλάβετε στην διατροφή σας. **Και αν χρειάζεστε μερικές καλές δικαιολογίες για να φάτε περισσότερη μαύρη σοκολάτα, τότε οι παρακάτω λόγοι θα σας χαροποιήσουν ιδιαίτερα:**

-Συγκριτικά με εκείνους που τρώνε σοκολάτα γάλακτος, εκείνου που επιλέγουν σοκολάτα υγείας (μαύρη σοκολάτα) παίρνουν συνολικά 15% λιγότερες θερμίδες και έχουν μειωμένη επιθυμία για γλυκό επιδόρπιο, αλλά και για ενδιάμεσα σνακ με αλάτι και λιπαρά.

-Η μαύρη σοκολάτα περιέχει φυσικές ουσίες που προκαλούν ευφορία και συναισθήματα που μοιάζουν με εκείνα που σας πλημμυρίζουν όταν είστε ερωτευμένοι.

-Η μαύρη σοκολάτα περιέχει μαγνήσιο, ένα μέταλλο που βοηθάει τις γυναίκες με

τα συμπτώματα της περιόδου, όπως οι πόνοι, οι κράμπες, η κατακράτηση υγρών, η κούραση, η κατάθλιψη και ο εκνευρισμός.

-Περιέχει αντιοξειδωτικά όμοια με εκείνα του κόκκινου κρασιού και του τσαγιού, τα οποία βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου.

-Έχει αποδειχτεί ότι η μαύρη σοκολάτα βοηθάει τον οργανισμό να αντιμετωπίσει τις ανισορροπίες που του προκαλεί το στρες, καθώς μειώνει σημαντικά τα επίπεδα των ορμονών του στρες. Αυτές οι ορμόνες έχουν συνδεθεί με την αύξηση του λίπους στην περιοχή της κοιλιάς.

-Η μαύρη σοκολάτα σας «ξυπνάει» επειδή περιέχει μικρή δόση καφεΐνης. Τα 30 γραμμάρια περιέχουν περίπου 40 mg καφεΐνης σε σύγκριση με τα 200 mg που έχουν 225 γραμμάρια ροφήματος καφέ και τα 120 mg που έχει ένα φλιτζάνι μαύρο τσάι.

-Τα αντιοξειδωτικά στο κακάο χαλαρώνουν τα τοιχώματα στα αιμοφόρα αγγεία, ρίχνοντας την πίεση του αίματος και βελτιώνοντας την κυκλοφορία του. Αυτό με τη σειρά του αυξάνει την διάθεση οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα.

-Οι ουσίες που περιέχει η μαύρη σοκολάτα εμποδίζουν την χοληστερίνη να προσκολληθεί στα τοιχώματα των αρτηριών, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού.

-Έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που είχαν επιβιώσει από καρδιακή προσβολή, μείωσαν 3 φορές τον κίνδυνο θανάτου από επόμενο καρδιακό επεισόδιο αν κατανάλωναν σοκολάτα δύο φορές την εβδομάδα για διάστημα δύο ετών.

-Ο τύπος των κορεσμένων λιπαρών στην μαύρη σοκολάτα δεν είναι ο ίδιος με εκείνον των λιπαρών σε άλλες τροφές όπως τα χάμπουργκερ και τα μιλκσέικ. Η μαύρη σοκολάτα περιέχει στεατικό οξύ το οποίο ο οργανισμός το μετατρέπει σε ελαϊκό οξύ, ένα είδος μονοακόρεστου λιπαρού οξέος που κάνει καλό στην καρδιά.

Πηγή: onmed.gr