

## Είσαι λάτρης του κακάο; Μάθε πώς βοηθάς την υγεία σου με δύο κούπες καθημερινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:athinorama.gr

Ωρα για νέα απολαυστικά και όμορφα! Και όμως είναι αλήθεια! Η καθημερινή κατανάλωση σοκολάτας (όσο πιο πικρή τόσο το καλύτερο) για **δύο συνεχόμενες εβδομάδες μπορεί να συμβάλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης** σε άτομα που παρουσιάζουν μεγάλο πρόβλημα υπέρτασης. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα φλαβονοειδή που περιέχουν τα κακαόδεντρα βελτιώνουν τη λειτουργία των αρτηριών. Οι περισσότερες έρευνες δείχνουν, ωστόσο, ότι τα αποτελέσματα είναι ήπια, οπότε σε καμία περίπτωση το κακάο δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη φαρμακευτική αγωγή.

Μπορεί, εντούτοις, να δράσει σε συνδυασμό μαζί της. Καταναλώνοντας **δύο κούπες ζεστό κακάο** την ημέρα θα θωρακίσετε εν μέρει τον οργανισμό σας και θα τον προστατεύσετε από την υπέρταση. Αν το να βγάλετε εις πέρας τους φρενήρεις ρυθμούς της καθημερινότητας, φαντάζει σαν το όγδοο θαύμα του κόσμου γιατί το άγχος σας ανεβάζει την πίεση, χαλαρώστε και πιείτε ένα κακάο. **Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, τα οποία πολεμούν τον καρκίνο**, θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα και επιβραδύνουν τη γήρανση. Θέλετε κι άλλα για να πειστείτε;

Πηγή: [queen.gr](http://queen.gr)