

Δείτε ποιο είναι το επιδόρπιο που καθαρίζει τις αρτηρίες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξεχάστε όσα γνωρίζατε για τους απαγορευμένους γλυκούς πειρασμούς! Μπορείτε να απολαύσετε ένα γλυκό επιδόρπιο και μάλιστα να επωφεληθείτε από τα θρεπτικά του συστατικά.

Πιλοτική μελέτη από το Πανεπιστήμιο Σαπιέντσα της Ρώμης έδειξε ότι τα άτομα που πάσχουν από περιφερική αρτηριοπάθεια (PAD) παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση στην κινητικότητα χάρη στο συγκεκριμένο γλυκό.

Ο λόγος για τη μαύρη σοκολάτα, η οποία είναι αποδεδειγμένα το πιο υγιεινό επιδόρπιο που μπορούμε να επιλέξουμε.

Οι συμμετέχοντες ήταν άνω των 60 ετών και παρουσίαζαν σημαντικές βλάβες στις αρτηρίες των ποδιών. Η κινητικότητά τους όμως βελτιώθηκε - τόσο ως προς τη διάρκεια όσο και ως προς την απόσταση -δύο ώρες μετά την κατανάλωση μαύρης σοκολάτας.

Στους ασθενείς με περιφερική αρτηριοπάθεια, οι λεπτές αρτηρίες στα πόδια παρουσιάζουν στένωση. Η πάθηση «χτυπά» επίσης το στομάχι, τα χέρια και το κεφάλι. Η μειωμένη ροή αίματος οδηγεί στο έντονο πόνο, τις κράμπες και την κόπωση, με αποτέλεσμα οι ασθενείς να δυσκολεύονται να περπατήσουν.

Στο πλαίσιο της νέας μελέτης, άνδρες και γυναίκες ηλικίας 60 έως 78 ετών φάνηκε να αντιμετωπίζουν λιγότερα κινητικά προβλήματα χάρη στην κατανάλωση μαύρης σοκολάτας. Η σοκολάτα γάλακτος, ωστόσο, δεν είχε αυτήν την ευεργετική επίδραση.

Η σχετική μελέτη που δημοσιεύεται στο επίσημο περιοδικό του Αμερικανικού Συλλόγου για την Καρδιά (AHA) καταδεικνύει ότι οι πολυφαινόλες από το κακάο

περιορίζουν σημαντικά τις βλάβες στους ιστούς και διευκολύνουν την κυκλοφορία του αίματος στις λεπτές περιφερειακές αρτηρίες.

Παράλληλα, παρατηρήθηκαν αυξημένα επίπεδα νιτρικού οξέος μετά την κατανάλωση της μαύρης σοκολάτας και ο παράγοντας αυτός συνδέεται με την ομαλή διαστολή των αρτηριών για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

Η ποσότητα μαύρης σοκολάτας που δοκιμάστηκε στη μελέτη ήταν τα 40 γραμμάρια και η περιεκτικότητά σε κακάο ξεπερνούσε το 85%. Όσο περισσότερο το κακάο, τόσες περισσότερες και οι πολυφαινόλες που λαμβάνουμε.

Πηγή: onmed - onlycy.com