

Μαύρη σοκολάτα: γιατί είναι τόσο ωφέλιμη;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ακολουθούν, 10 από τα πλεονεκτήματα της μαύρης σοκολάτας και γιατί πρέπει να της δώσετε μια ευκαιρία.

Η μαύρη σοκολάτα είναι πιο πικρή από τη σοκολάτα γάλακτος, πιο σκούρα στο χρώμα, δεν έχει γάλα και είναι αρκετοί εκείνοι που την αγαπούν και που ξέρουν καλά να εκτιμούν την πραγματική γεύση του κακάο και της σοκολάτας και όχι την αλλοιωμένη της εκδοχή που είναι η γάλακτος.

Για τους υπόλοιπους, όμως, που επιμένουμε στην παραδισένια γεύση της σοκολάτας γάλακτος, χρειάζονται επιχειρήματα για να δοκιμάσουμε την πικρή, και πρώτη, έκδοση αυτού του θείου δώρου στον άνθρωπο, που είναι αναμφισβήτητη η σοκολάτα.

Ένα τέτοιο επιχειρήμα είναι ότι η μαύρη σοκολάτα είναι μια από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών στον κόσμο, ενώ είναι ακόμα πλούσια πηγή φυτικών ινών, καλίου, μαγγανίου, ψευδάργυρου, σεληνίου, μαγνησίου και σιδήρου. Μαζί, ωστόσο, με αυτά τα πολύτιμα θρεπτικά στοιχεία η σκούρα σοκολάτα, παραμένει σοκολάτα και συνοδεύεται από μερικές έξτρα θερμίδες και περιορισμένη ποσότητα ζάχαρης.

Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει η κατανάλωσή της να γίνεται με μέτρο, για να απολαμβάνετε τα θρεπτικά στοιχεία, χωρίς τις συνέπειες των θερμίδων και της ζάχαρης, ενώ καλό είναι να στοχεύετε σε σοκολάτα με ελάχιστη περιεκτικότητα σε κακάο το 70%.

Ακολουθούν λοιπόν, 10 από τα πλεονεκτήματα της μαύρης σοκολάτας και γιατί πρέπει να της δώσετε μια ευκαιρία.

1. Καταπολεμά το στρες

Η μαύρη σοκολάτα είναι ένα από τα καλύτερα φυσικά αντικαταθλιπτικά, καθώς έχει παρατηρηθεί πως καταφέρει αύξηση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Η κατανάλωση 40 γραμμαρίων μαύρης σοκολάτας, καθημερινά και για διάστημα 2 εβδομάδων βοηθάει αποδεδειγμένα στη βελτίωση της διάθεσης, όσων πάσχουν από έντονο άγχος. Επιπλέον, το μαγνήσιο που περιέχει, καταπολεμά το στρες, την κόπωση, την κατάθλιψη και το αίσθημα της αναίτιας ανησυχίας.

Για αποτελέσματα, ωστόσο, επιλέγετε μαύρη σοκολάτα με κακάο πάνω από 85%.

2. Ρίχνει τη χοληστερίνη

Το κακάο στη μαύρη σοκολάτα ρίχνει τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης (LDL), ενώ τα ισχυρά αντιοξειδωτικά που συναντώνται σε αυτή εμποδίζουν την οξείδωσή της, μειώνοντας έτσι το ρίσκο εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου. Υπάρχουν ακόμα ενδείξεις πως το κακάο αυξάνει την καλή χοληστερίνη (HDL) με αποτέλεσμα, αυτή η ισορροπία των ποσοστών να προστατεύει από το ενδεχόμενο στεφανιαίας αθηροσκλήρωσης και καρδιακού επεισοδίου.

3. Ρυθμίζει την πίεση

Τα φλαβονοειδή που βρίσκονται στη σκούρα σοκολάτα, ρίχνουν την αρτηριακή πίεση, ενισχύουν την καλή κυκλοφορία του αίματος στην καρδιά και ενεργοποιούν την παραγωγή του νιτρικού οξειδίου, το οποίο παίζει βασικό ρόλο στο να είναι χαλαρές οι αρτηρίες και να κυκλοφορεί το αίμα εύκολα χωρίς προβλήματα σε αυτές.

Η χαμηλή πίεση γλιτώνει τον οργανισμό από τα ενδεχόμενα πολλών προβλημάτων στην καρδιά, όπως είναι η καρδιακή ανεπάρκεια και η κολπική μαρμαρυγή, ενώ μειώνει ακόμα και τις πιθανότητες νοσημάτων του εγκεφάλου. Για όλους τους παραπάνω λόγους, τρώτε καθημερινά ένα μικρό κομμάτι μαύρη σοκολάτα, με τουλάχιστον 70% κακάο στη συστασή της.

4. Απομακρύνει το εγκεφαλικό επεισόδιο

Τα ισχυρά αντιοξειδωτικά, που βρίσκονται στη μαύρη σοκολάτα και λέγονται φλαβονοειδή, προστατεύουν το αίμα από τους θρόμβους που με τη σειρά τους προκαλούν το εγκεφαλικό επεισόδιο και ανάλογα προβλήματα. Πιο συγκεκριμένα, έρευνα σουηδικού πανεπιστημίου έδειξε πως 62 γραμμάρια σοκολάτας την εβδομάδα ρίχνουν τις πιθανότητες εγκεφαλικού, κατά 17%.

Ενισχύετε την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο με την κατανάλωση μια μπάρας μαύρης σοκολάτας, μια φορά την εβδομάδα.

5. Ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου

Σε συνέχεια της ενίσχυσης της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο,

επηρεάζεται και η μνήμη, αλλά και η εγρήγορση του εγκεφάλου για διάστημα 3 ωρών από την κατανάλωση της σοκολάτας. Τα υψηλά επίπεδα φλαβονοειδών δυναμώνουν τις γνωστικές λειτουργίες ατόμων που ταλαιπωρούνται από έλλειψη ύπνου, ενώ ακόμα καταφέρνουν την επιβράδυνση της γήρανσης, μέσω της αυξημένης κυκλοφορίας του αίματος. Τέλος, το κακάο της σκούρας σοκολάτας αυξάνει τη συγκέντρωση, τα αντανakλαστικά και τη μνήμη.

6. Βοηθάει στην απώλεια βάρους

Η περιεκτικότητα της μαύρης σοκολάτας σε φυτικές ίνες, που προκαλεί το αίσθημα πληρότητας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται σε αυτή, που επιβραδύνουν την πεπτική διαδικασία και συνεισφέρουν στη διάρκεια του αισθήματος κορεσμού βοηθούν αποτελεσματικά στις προσπάθειές σας για απώλεια κιλών.

Έρευνα του πανεπιστημίου της Κοπεγχάγης δείχνει πως η μαύρη σοκολάτα βοηθάει στη μείωση της λαϊμαργίας για γλυκά, ενώ τα πολλά αντιοξειδωτικά που περιέχονται σε αυτή, δίνουν ακόμα περισσότερη ώθηση στο μεταβολισμό. Φροντίζετε η σοκολάτα που καταναλώνετε ωστόσο, να έχει ποσοστό 70-85% κακάο.

7. Φροντίζει την επιδερμίδα

Τα αντιοξειδωτικά της μαύρης σοκολάτας εκτελούν, όπως έχουμε αναφέρει μέχρι τώρα, πλήθος λειτουργιών και σε αυτές περιλαμβάνεται και η προστασία του δέρματος από τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες επιταχύνουν την έλευση του γήρατος. Τα φλαβονοειδή ακόμα προστατεύουν το δέρμα από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες του ήλιου, ενώ το κακάο στη μαύρη σοκολάτα φροντίζει για την ενυδάτωση και την απαλότητα του δέρματος.

8. Θεραπεύει το βήχα

Η μαύρη σοκολάτα και το συστατικό θεοβρωμίνη, που περιέχει, έχει την ικανότητα να χαλαρώνει το νεύρο που προκαλεί τον έντονο βήχα και να σας ανακουφίζει άμεσα από την ταλαιπωρία. Βρετανικές έρευνες έχουν δείξει, μάλιστα, πως το 60% των ασθενών που τους χορηγούνταν το συστατικό, ανακουφίζονταν άμεσα από το βήχα. Εν αντιθέσει, δε με τις φαρμακευτικές επιλογές για την αντιμετώπιση του βήχα, η σοκολάτα δεν θα σας φέρει υπνηλία, όπως κάνουν τα περισσότερα αντιβηχικά σιρόπια.

9. Αντιμετωπίζει τη διάρροια

Και στην περίπτωση της διάρροιας, τα φλαβονοειδή του κακάο, ρυθμίζουν την έκκριση των υγρών στο μικρό έντερο, ανακουφίζοντας έτσι από τα συμπτώματά της. Την επόμενη φορά που θα έχετε τέτοια συμπτώματα, δοκιμάστε μαύρη σοκολάτα με υψηλά ποσοστά κακάο στη σύσταση της, καθώς όσο περισσότερα είναι τα φλαβονοειδή από το κακάο, τόσο πιο άμεση η ανακούφιση.

10. Ρυθμίζει το ζάχαρο στο αίμα

Ιταλική έρευνα του 2005, έδειξε πως η τακτική κατανάλωση μαύρης σοκολάτας αυξάνει την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη, αντιμετωπίζοντας έτσι το ενδεχόμενο εμφάνισης διαβήτη. Τα φλαβονοειδή, και σε αυτή την περίπτωση, αυξάνουν στην παραγωγή του νιτρικού οξειδίου, το οποίο με τη σειρά του καταπολεμά την αντίσταση στην ινσουλίνη και βοηθά τον οργανισμό στη σωστή διαχείρισή της.

Η μαύρη σοκολάτα ακόμα, στην εκδοχή της χωρίς ζάχαρη, προτείνεται και στους διαβητικούς, καθώς βοηθάει στη ρύθμιση του ζαχάρου στο αίμα, ενώ ο χαμηλός γλυκαιμικός της δείκτης δεν θα προκαλέσει επικίνδυνη απότομη αύξηση του ζαχάρου στον οργανισμό.

Πηγή: clickatlife.gr