

## Μαύρη Σοκολάτα Τέσσερις λόγοι για να την εντάξετε άφοβα στη διατροφή σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η μαύρη σοκολάτα, γνωστή και ως «τροφή των θεών», δεν γλυκαίνει μόνο τον ουρανό, αλλά προσφέρει αρκετά θρεπτικά συστατικά που ωφελούν τον ανθρώπινο οργανισμό. Η εν λόγω σοκολάτα μπορεί να συμπεριληφθεί σε ένα πλάνο υγιεινής διατροφής φτάνει πάντα να καταναλώνεται με μέτρο. Δείτε πιο κάτω τα οφέλη της στον ανθρώπινο οργανισμό.

**Ανεβάζει τη διάθεση.** Εάν έχετε πεσμένη ψυχολογία και αισθάνεστε λυπημένοι, τότε φάτε ένα κομμάτι μαύρη σοκολάτα μιας και αυτή διεγείρει την παραγωγή ενδορφινών (κατηγορία νευροδιαβιβαστών), οι οποίες δίνουν την αίσθηση ευχαρίστησης. Συγχρόνως, περιέχει σεροτονίνη, της οποίας τα χαμηλά επίπεδα ενδέχεται να προκαλέσουν κατάθλιψη.

**Κάνει καλό στην καρδιά.** Μελέτες έχουν συνδέσει την κατανάλωση μαύρης σοκολάτας με την υγεία της καρδιάς. Η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων μαύρης σοκολάτας μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση, να βελτιώσει τη ροή του αίματος και να προστατεύσει το αίμα από τους θρόμβους που με τη σειρά τους προκαλούν εγκεφαλικό επεισόδιο και ανάλογα προβλήματα.

**Ρυθμίζει το σάκχαρο στο αίμα.** Η τακτική κατανάλωση μαύρης σοκολάτας

αυξάνει την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη, αντιμετωπίζοντας έτσι το ενδεχόμενο εμφάνισης διαβήτη. Τα φλαβονοειδή 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.

**Προστατεύει το δέρμα.** Οι φλαβονόλες προστατεύουν από την επιζήμια δράση του ήλιου, βελτιώνουν την αιματική ροή στο δέρμα, ενώ παράλληλα αυξάνουν την πυκνότητα και την ενυδάτωσή του. Με αυτόν τον τρόπο διατηρείτε λαμπερή και νεανική την επιδερμίδα σας.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)