

## 4 μεγάλα οφέλη από ένα κομματάκι σοκολάτας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φωτό:[dyingforchocolate.blogspot.com](http://dyingforchocolate.blogspot.com)

Μπορεί η σοκολάτα να είναι εχθρός της λεπτής σιλουέτας λόγω των θερμίδων της, αλλά ταυτόχρονα τα οφέλη της δεν είναι λίγα. Αρκεί να υπάρχει πάντα μέτρο.

Στην πραγματικότητα, ο εχθρός δεν είναι η ίδια η σοκολάτα, αλλά οι ποσότητες στις οποίες την καταναλώνουμε. Κι αυτό γιατί ένα κομματάκι σοκολάτας έχει πολλά οφέλη.

- Μας βοηθάει στη χαλάρωση, καθώς η μυρωδιά της αυξάνει τα εγκεφαλικά κύματα θήτα
- Μας ανεβάζει τη διάθεση με τη φαινυλαιθυλαμίνη της
- Περιέχει φλαβονοειδή τα οποία βοηθούν τα αιμοφόρα αγγεία να παραμένουν ελαστικά
- Έχει αντιοξειδωτική δράση και καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες που οδηγούν στη γήρανση του οργανισμού.

Προτού, όμως, γεμίσετε το ντουλάπι σας σοκολάτες, μην ξεχνάτε ότι 100 γραμμάρια σοκολάτας γάλακτος αποδίδουν 600 θερμίδες και η ίδια ποσότητα μαύρης σοκολάτας φτάνει στις 500, ενώ οι ξηροί καρποί μέσα στις σοκολάτα

αυξάνουν περίπου κατά 50 τις θερμίδες της.

**Πηγή:** [.clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)