

Φάε μαύρη σοκολάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σοκολάτα θεωρείται

ένα από τα πιο θρεπτικά φυσικά προϊόντα. Δίνει ενέργεια, είναι τονωτική και αποτελεί πλούσια πηγή ζωτικότητας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο αλλά και ένα πλήθος από βιταμίνες όλων των κατηγοριών. Η σοκολάτα, αποτελεί μια καλή επιλογή σνακ για τους περισσότερους ασκούμενους και αθλητές, αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο. Ιδανικά θα μπορούσε να καταναλωθεί μετά την προπόνηση ή τον αγώνα για τη γρήγορη αποκατάσταση του γλυκογόνου των μυών, σε σύντομο χρονικό διάστημα από το τέλος της προσπάθειας, όπου είναι αυξημένη και η αντίστοιχη ενζυμική δραστηριότητα στον μυϊκό ιστό.

Πηγή: ikypros.com