الخليج

الصحة ,

10 أكتوبر 2023 20:53 مساء

تعرّفوا إلى 7 فوائد سحرية للشوكولاتة الداكنة

«دبي: «الخليج

تعتبر الشوكولاتة بمختلف أنواعها وألوانها من أكثر الحلويات استهلاكاً بين أفراد المجتمع، خاصة أن مذاقها يمنح شعوراً بالرضا عند تناولها، إلا أن الداكنة منها لها فوائد قد توصف بالسحرية على الصحة العامة، حيث تساءل عدد من محبي الشوكولاتة عن هذه الفوائد، التي ترتبط بأمراض القلب وضغط الدم وغيرها.

وبحسب خبراء التغذية، فإنهم ينصحون بتناول كمية معتدلة من الشوكولاتة الداكنة، تجنباً للزيادة في الوزن، وبالرغم من ذلك، فإن فوائدها السحرية تتجلى في:

1- 100 غرام، تحتوي على 70 ـ 85 % على معادن الحديد والمغنيسيوم والنحاس والمنغنيز وغيرها.

2- مصدر قوي لمضادات الأكسدة: تعتبر الشوكولاتة الداكنة غنية بالمركبات العضوية النشطة بيولوجياً، وتعمل

.كمضادات للأكسدة، وتشمل البوليفينول والفلافانول ومضادات الأكسدة وغيرها

3- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب: لاحتوائها على المركبات شديدة الحماية من أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة، حيث أنه على المدى الطويل، تساهم في انخفاض نسبة الكوليسترول في الشرايين، ما يؤدي إلى تقليل .مخاطر الإصابة بأمراض القلب

4- تحسين وظيفة الدماغ: حيث أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على متطوعين أصحاء أن تناول الكاكاو الغني بالفلافانول لمدة 5 أيام يحسن تدفق الدم إلى الدماغ، كما أنه يحسن الوظيفة الإدراكية لدى كبار السن الذين يعانون .ضعفاً عقلياً

5- تحسن تدفق الدم وتخفض ضغط الدم: يمكن أن تحفز مركبات الفلافانول الموجودة في الشوكولاتة الداكنة بطانة .الشرايين لإنتاج أكسيد النيتريك، ما يقلل من مقاومة ضغط الدم وبالتالي يقلل من ضغط الدم

6- حماية البشرة من الشمس: يمكن أن تكون مركبات الشوكولاتة الداكنة مفيدة أيضاً للبشرة، لوجود مادة الفلافونول .التي توفر حماية من أضرار أشعة الشمس، وتزيد من ترطيب البشرة

7- التحكم بالبروتينات الدهنية ذات الكثافة المتباينة: تعمل الشوكولاتة على زيادة بروتين دهني مرتفع الكثافة «أتش دي أل» وحماية بروتين دهني منخفض الكثافة «أل دي أل»، ما يؤدي إلى تحسين قدرة الجسم في التصدي لخطر الإصابة بأمراض القلب، كما تقلل من مقاومة الأنسولين، وهو عامل خطر شائع آخر للعديد من الأمراض مثل أمراض القلب .والسكري

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©