

الشوكولاتة البيضاء أقل فائدة للصحة





تعد الشوكولاتة الداكنة، أكثر أنواع الشوكولاتة فائدة للصحة، لأنها تحتوي على كمية قليلة من السكر، و نسبة عالية من الكاكاو.

ولكن دراسة بريطانية جديدة كشفت عن أن الشوكولاتة المحتوية على الحليب، خاصة البيضاء أقل فائدة للصحة لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من الكاكاو، وكمية كبيرة من السكر.

ونصحت الدراسة بعدم تناول أكثر من 30 غراماً من الشوكولاتة الداكنة أو 15-20 غراماً من شوكولاتة الحليب في اليوم. لأن الإفراط في تناول الشوكولاتة، يزيد خطر ارتفاع نسبة السكر والدهون المشبعة في النظام الغذائي، الأمر الذي يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادة الوزن، وتطور مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكبد.

ولا ينصح بإعطاء الشوكولاتة للأطفال دون الثالثة من العمر، وكذلك الأشخاص الذين يعانون داء السكري، أو من الحساسية. ويجب على من يعاني ارتفاع مستوى ضغط الدم تناول الشوكولاتة بحذر لأنها تحتوي على الكافيين.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.