

فوائد صحية لتناول الشوكولاتة الداكنة



الشوكولاتة ليست حلوى شهية فقط، أو مشروباً ساخناً، يمنحك الدفء ويساعد على الاسترخاء، حيث توجد فوائد عدة للنوع الداكن منها.

وأكد خبراء التغذية أن الشوكولاتة الداكنة عالية الجودة، تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو، كما أنها مغذية للغاية، وتحتوي على كمية لا بأس بها من الألياف القابلة للذوبان والمعادن.

وأثبتت الدراسات أن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على نسب كبيرة مما يحتاجه الجسم يومياً من الألياف، والحديد، والمغنيسيوم، والنحاس، والمنغنيز، إلى جانب الكثير من البوتاسيوم، والفوسفور، والزنك، والسيلينيوم، وفقاً لموقع «هيلث لاين».

كما أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على عدد من الأطعمة المتنوعة، أن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على مضادات الأكسدة أكثر من أي فواكه أخرى تم اختبارها.

وأشارت بعض الدراسات الطبية إلى أن الشوكولاتة الداكنة قد يكون لها تأثير في تحسين تدفق الدم في الشرايين، والانخفاض الطفيف في ضغط الدم، كما يمكن أن تقلل العديد من عوامل الخطر المهمة للإصابة بأمراض القلب، مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول. ونصح الأطباء بتناول الشوكولاتة الداكنة باعتدال لاحتوائها على نسب عالية من السكر، وهو ما قد لا يتلاءم مع استهلاكها من مرضى السكري.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.