

«Η σκούρα σοκολάτα μειώνει το στρες και τη φλεγμονή», γράφει ο Παθολόγος Ιωάννης Λ. Σφυρής-Παχυσαρκία-Ωτοβελονισμός!

Η κατανάλωση σκούρας σοκολάτας έχει σοβαρά οφέλη στην εγκεφαλική λειτουργία, περιλαμβανομένης της μείωσης του στρες και της φλεγμονής, καθώς και της βελτίωσης της διάθεσης, της μνήμης και της ανοσίας, αναφέρουν 2 έρευνες.

Ερευνητές του Loma Linda University Adventist Health Sciences Center, μελέτησαν πώς η κατανάλωση σκούρας σοκολάτας με υψηλή συγκέντρωση κατά τουλάχιστον 70% έχει θετική επίδραση.

Οι 2 έρευνες παρουσιάστηκαν στο συνέδριο Experimental Biology 2018.

Ο ερευνητής Dr. Lee S. Berk, δήλωσε ότι είναι η πρώτη φορά που έχουμε εστιάσει στην επίδραση μεγάλων ποσοτήτων κακάο σε μικρές δόσεις- τόσο μικρές όσο μια σοκολάτα κανονικού μεγέθους σε ανθρώπους, για βραχύ ή μακρύ διάστημα, και τα ευρήματα ήταν ενθαρρυντικά.

Παρατήρησε ότι όσο υψηλότερη ήταν η συγκέντρωση τόσο πιο θετική ήταν η επίδραση στη σκέψη, τη μνήμη, τη διάθεση, την ανοσία- και άλλες θετικές επιδράσεις.

Μια έρευνα αφορούσε το πώς η σκούρα σοκολάτα επηρεάζει την έκφραση των γονιδίων, περιλαμβανομένης της αντίδρασης του ανοσοποιητικού συστήματος, της νευρικής σηματοδότησης και την αισθητηριακής αντίληψης.

Η δεύτερη έρευνα εξέτασε πώς το κακάο ενισχύει την

νευροπλαστικότητα για συμπεριφορικά και εγκεφαλικά οφέλη υγείας. Ερευνητές κατέγραψαν την αντίδραση στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, με κατανάλωση 48 γραμμαρίων σκούρας σοκολάτας μετά από 30 λεπτά και 2 ώρες και παρατήρησαν ωφέλιμα γάμμα κύματα.

Πηγή Univadis

Ιωάννης Λ. Σφυρής – Ειδικός Παθολόγος

Τσακάλωφ 32 , 18120 Κορυδαλλός, Πειραιάς

Τηλέφωνο : 213-0088421

E-mail : info[at]regeniatic.gr

Διεύθυνση Ορθοβιοτική : Σώρου 3-5, Αθήνα

<https://www.facebook.com/regeniatic/>

<http://www.regeniatic.gr/>