

«Σοκολάτα: απόλαυση χωρίς τύψεις!» απο τον γιατρό ειδικό παθολόγο Γιάννη Σφυρή.

Η σοκολάτα μπορεί να συμπεριληφθεί μέσα σε μια ισορροπημένη διατροφή. Είναι γνωστό πως λόγω των συστατικών που περιέχει μας προκαλεί ένα αίσθημα ευφορίας και αντικαταθλιπτικής δράσης. Η σοκολάτα έχει πολλά ευεργετικά οφέλη αφού περιέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που ενισχύουν τις άμυνες του οργανισμού και έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες . Το μαγνήσιο και το κάλλιο για παράδειγμα αποτελούν ασπίδα προστασίας στην υπέρταση ενώ οι φαινόλες που περιέχονται στο κακάο εμποδίζουν την οξειδωση της κακής χοληστερόλης και δρουν αποτρεπτικά στον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Βέβαια τα οφέλη αυτά της σοκολάτας που είναι ευεργετικά στον οργανισμό μας αφορούν περισσότερο στη μαύρη σοκολάτα ενώ μειώνονται στη λευκή λόγω ελαττωμένης κακαόμαζας. Διαλέγω λοιπόν σοκολάτα με περισσότερο κακάο και λιγότερη ζάχαρη. Βέβαια κάπου υπάρχει και αυτό το ΔΕΝ. ΔΕΝ καταναλώνω λοιπόν μεγάλες ποσότητες λόγω μεγάλου ενεργειακού περιεχομένου (100 γρ. σοκολάτα υγείας έχει περίπου 500 θερμίδες).

Παθολόγος Ιωάννης Α. Σφυρής-Ιατρείο Παχυσαρκίας-Ρύθμισης Μεταβολισμού

Ιατρείο Αντιγήρανσης σε συνεργασία με την ΟΡΘΟΒΙΟΤΙΚΗ www.orthobiotiki.gr και επιστημονικός συνεργάτης www.abh-medicalgroup.com Γλυφάδα

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=490433427669-939&set=a.371455906234359.81186.271720369541247&type=1&theater>